

www.lalibretadelmister.com

98 Ejercicios de Entrenamiento de Fútbol

1 año de tareas de La Libreta del Mister

98 Ejercicios de Entrenamiento de Fútbol

ADRIÁN ESPÁRRAGA JAIME
Creador y Director de La Libreta del Mister
Email: aesparraga@lalibretadelmister.com
Twitter: @aesparraga

BORI MORENO
Product Manager de La Libreta del Mister
Email: borimoreno@lalibretadelmister.com
Twitter: @borimoreno



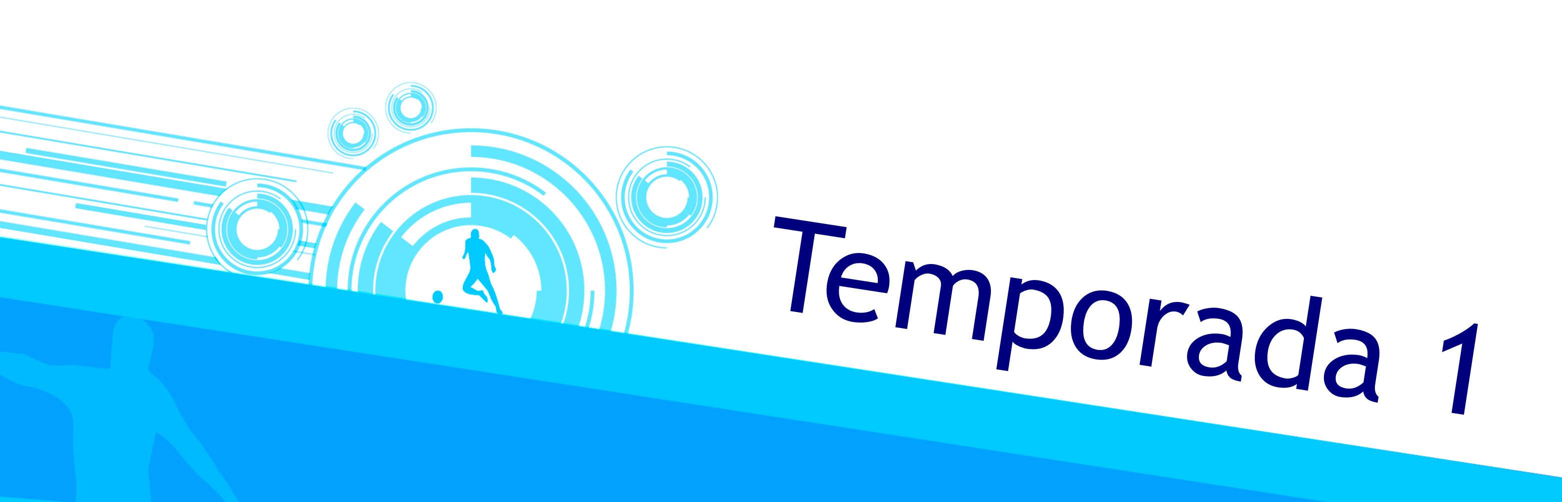
La Libreta del Mister



@LaLibretadelMr



LaLibretadelMister



Temporada 1



DESCRIPCIÓN

Se juega un 5x5 en el espacio determinado (ver imagen). El equipo atacante (A), formado por dos mediapuntas, dos extremos y un delantero, debe anotar goles realizando conducción entre los dos conos que hay en los subespacios laterales. Para poder anotar dichos goles debe haber bien una circulación previa desde un carril lateral al otro (el gol vale 1 punto), bien un cambio de orientación desde un carril al otro sin pasar por el carril central (el gol vale 2 puntos). El equipo defensor (B), formado por la línea defensiva, podrá anotar goles si, tras conseguir la posesión del balón durante una jugada, uno de los laterales realiza una conducción entre los dos conos situados en su carril. El ejercicio se inicia con balón sobre uno de los mediapuntas del equipo atacante. En caso de que el balón salga fuera de los límites del terreno o se consiga un gol, el ejercicio se reanudará con balón a los mediapuntas atacantes.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción.
	Defensivas	Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Generar y aprovechar espacios en carriles laterales.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Basculación. Presión.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica en los movimientos a realizar.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

• Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para crear, ocupar y aprovechar espacios en los carriles laterales.
• Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.
• Realización correcta de las basculaciones, vigilancias y marcajes del equipo defensor.
• Salida rápida por banda tras la recuperación de balón por parte del equipo defensor.



DESCRIPCIÓN

Se juega un 5x5 en ½ de campo. Inicia la acción el portero con un saque de volea sobre el mediocentro del equipo atacante (A). Una vez que éste controla pasa el balón a uno de los extremos. El extremo que ha recibido el balón realiza un 1x1 en la zona delimitada en el dibujo.

a) Si el atacante rebasa al adversario, centrará para la entrada de los delanteros y extremo contrario, intentando evitar los centrales la posibilidad de remate. Una vez se finaliza comienza la acción de nuevo.
b) Si el defensa roba el balón, el entrenador situado en esa zona entregará un nuevo balón al atacante para centrar. En ese momento, el central de ese perfil sale a tapar el centro realizando el lateral la permuta. Una vez se finaliza comienza la acción de nuevo.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Regate. Remate.
	Defensivas	Entrada. Marcaje. Despeje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Mejora de la entrada por carriles laterales.
	Medios Tácticos	Cobertura. Permuta. Marcaje.
Socio-Afectivo	Favorece el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Control orientado del mediocentro y el extremo.
- Posición del cuerpo en la entrada del lateral al extremo.
- Posición del cuerpo de los centrales en el centro lateral y la orientación de los despejes.
- Movimientos de los delanteros y ocupación de la zona de remate.



DESCRIPCIÓN

Se juega un 6x6 a dos/tres toques (en función de la categoría) en el interior del espacio delimitado. Cuando un equipo de los dos consigue dar 8 pases, iniciará un ataque organizado contra la línea defensiva del equipo rival con el objetivo de conseguir gol, realizando de ésta forma un 6x4. Si consiguen gol, iniciarán de nuevo una posesión en la zona central. En caso de que la línea defensiva robe el balón, rápidamente entregará a los jugadores que se encuentran esperando en el centro para realizar un contraataque contra la otra portería. Tras éste segundo ataque si se produjese, se reanudará el juego en la zona central independientemente del resultado de la acción. Los ataques organizados tienen 25" para finalizar mientras que los contraataques durarán un máximo de 15".

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción.
	Defensivas	Interceptación. Marcaje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Mejora del Ataque Organizado y Contraataque.
	Medios Tácticos	Desmarques. Ritmo de Juego. Basculación.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica en los movimientos a realizar.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

• Existencia de apoyos y presión en la posesión de balón.
• Movimientos para la creación, ocupación y aprovechamiento de espacios en el ataque organizado.
• Basculaciones del equipo defensor.
• Movimientos preparatorios para la transición ofensiva de los jugadores de la zona central que no participan en la tarea.





DESCRIPCIÓN

Se divide el grupo en 3 equipos de seis jugadores de los que juegan dos y otro descansa. Se disputa un 6x6+6 apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles. El perdedor será relevado por el que estaba descansando. En caso de que al final del tiempo haya empate, saldrá el equipo que lleve más tiempo jugando. Todas las reanudaciones del juego se realizarán desde las porterías. Gana el ejercicio el equipo que más puntos consiga, sumando 2 puntos por partido ganado y 1 punto por partido empatado.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Tiro.
	Defensivas	Interceptación. Marcaje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Terminar las acciones en zona de finalización.
	Medios Tácticos	Apoyos. Interceptación. Presión.
Socio-Afectivo	Mejorar la complicidad entre compañeros.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Apoyo constante de los jugadores al poseedor del balón.
- Realización correcta de la presión al poseedor del balón.
- Vigilancias y marcajes del equipo defensor.
- Incrementar la intensidad defensiva en la zona de seguridad (cercana a portería propia).
- Finalizar la acción siempre que haya posibilidad.



DESCRIPCIÓN

Se juega un 11x11 en el espacio determinado de área-área. Se juega a dos toques. Cada vez que se consiga un gol, la puntuación de éste se verá modificado de la siguiente forma: si el equipo que anota gol tiene a todos sus jugadores en el campo contrario, se suma 1 punto. En caso de que el equipo defensor tenga a todos sus jugadores en campo propio, se resta 1 punto. Ejemplo: Si el equipo Rojo consigue gol con la disposición que tiene en el grafico, su puntación sería de 1 por el gol, +0 por no tener al equipo en el campo contrario, -1 porque el equipo rival está totalmente replegado. En total 0 puntos.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Todas las acciones.
	Defensivas	Todas las acciones.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Mantener la distancia entre líneas.
	Medios Tácticos	Apoyos. Presión. Repliegue. Reducción de Espacios.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones de transición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia de apoyos y presión en la posesión de balón.
- Salida rápida de la línea defensiva a zona media tras conseguir la posesión del balón.
- Presión al poseedor del balón por parte del equipo defensor para impedir el avance.
- Realización correcta de la reducción de espacios.
- Hacer hincapié en la velocidad de las transiciones ofensivas y defensivas.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 3x3 en un espacio de 60 metros de largo. La acción comienza con un centro del entrenador sobre el delantero donde el portero debe decidir si sale a blocar o no. Si el delantero consigue rematar a gol o el balón sale fuera, el entrenador situado junto a la portería dará uno nuevo al portero que iniciará un contraataque 3x2, incorporándose de modo tardío el delantero a realizar labores defensivas y convertirlo finalmente en 3x3. Si el portero llega a blocar tras el centro o a parar, con ese mismo balón se producirá la situación de contraataque. Existe un límite de 12 segundos para finalizar la acción sobre la portería adversaria.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción. Remate. Tiro.
	Defensivas	Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Velocidad en las transiciones.
	Medios Tácticos	Ritmo de Juego. Desmarque. Temporización.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones de transición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Aspectos técnicos y de la toma de decisión en la acción inicial del portero.
- Alta velocidad de la transición.
- Movimientos a realizar por los jugadores atacantes en situación de superioridad numérica.
- Correcta temporización de un defensor para facilitar la llegada del delantero.
- Insistir en que la situación de superioridad numérica debe finalizar al menos en tiro.



DESCRIPCIÓN

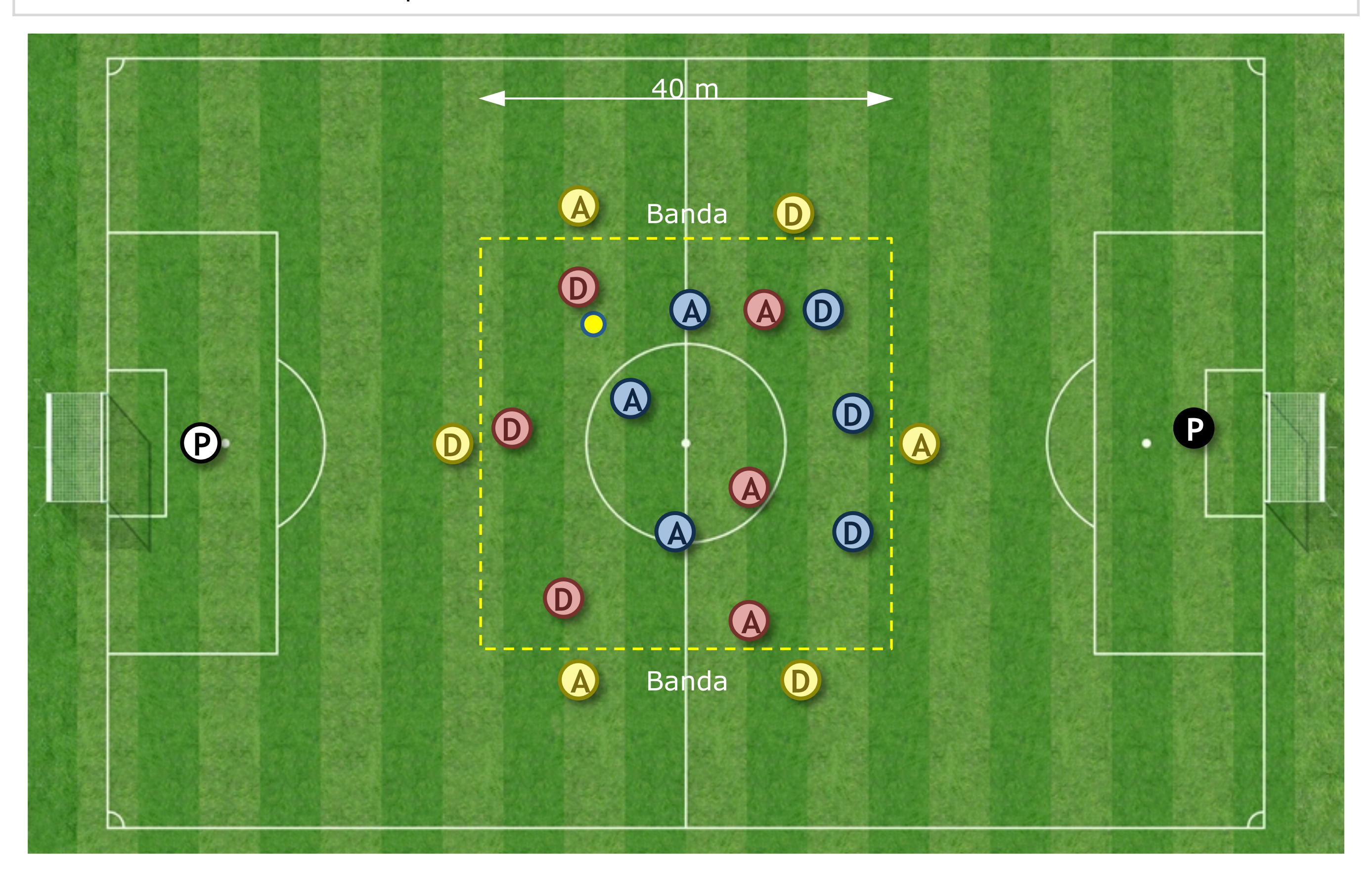
Se divide el grupo en 3 equipos de seis jugadores de los que juegan dos y otro descansa. Se disputa un 6x6+6 apoyos exteriores el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques en el interior del espacio y a uno los que se encuentran en el exterior. Cada equipo está formado por 3 defensas y 3 atacantes. Cuando uno de los dos equipos consigue dar 10 pases habiendo intervenido al menos un jugador de cada banda podrá realizar un ataque con oposición contra la portería. El ataque lo realiza el equipo completo contra los 3 jugadores del equipo defensor, jugándose un 6x3. Si el equipo defensor consigue robar balón montará un contraataque sin oposición hacia la portería contraria con sus tres atacantes teniendo que finalizar en menos de 4 toques. El equipo que realiza los apoyos cambiará en cada repetición. Gana el equipo que más goles consiga en la suma de todos los partidos.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Tiro.
	Defensivas	Interceptación. Marcaje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Circulación de balón y Velocidad en las transiciones.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión. Velocidad de Juego. Etc.
Socio-Afectivo	Mejorar la complicidad táctica entre compañeros.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento. Cambio de fase ataque-defensa	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Apoyo constante de los jugadores al poseedor del balón.
- Realización correcta de la presión al poseedor del balón.
- Movimientos del equipo atacante durante la superioridad numérica.
- Incrementar la intensidad defensiva en la zona de seguridad (cercana a portería propia).
- Movimientos preparatorios de los atacantes del equipo defensor por si hay contraataque.
- Movimientos de contraataque.





DESCRIPCIÓN

Se realizan 6 equipos de 3 jugadores. Se juega con un sistema de liga de ascensos y descensos. La disposición inicial se realiza por sorteo. En 1ª División, se juega un 3x3 con porteros en el espacio determinado. El equipo que pierda el partido descenderá de categoría. En 2ª División se juega un 3x3 con mini-porterías en el espacio determinado. El equipo que gane asciende a 1ª División y el equipo que pierda desciende. En 3ª División se juega un 3x3 con el objetivo de conseguir 10 pases para anotar un punto. El equipo que gane asciende a 2ª División. En caso de empate, ganará el que haya anotado el último punto del partido. Se juega a 2 toques en todas las divisiones. Se suma 3 puntos por la victoria en 1ª División, 2 puntos por la victoria en 2ª y 1 punto por la de 3ª. Gana el equipo que más puntos consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Todas las acciones.
	Defensivas	Todas las acciones.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservación de balón y Finalizar los ataques con éxito.
	Medios Tácticos	Depende la División
Socio-Afectivo	Mejorar la complicidad táctica entre compañeros.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Apoyo constante de los jugadores al poseedor del balón.
- Realización correcta de la presión al poseedor del balón.
- Finalizar la acción siempre que sea posible.
- Fomentar el espíritu competitivo.



DESCRIPCIÓN

Se realizan 2 equipos de 6 jugadores. Los jugadores se disponen como indica el gráfico para jugar un 2x1 en cada uno de los espacios. Mientras que se está disputando el 2x1, si el defensa roba el balón se lo volverá a entregar a los atacantes. Una vez iniciado el 2x1, al poco tiempo, el entrenador dirá una de las 3 señales que se corresponden con 3 situaciones distintas del juego. ¡UNO!: se disputará un 3x3 hacia una portería jugando con el balón que se encontraba en la zona 1 finalizando la acción en menos de 8 segundos. ¡DOS!: IDEM 1 iniciando con el balón que se encuentra en la zona 2. ¡TRES!: se disputará un 6x6 con el balón que entregue el entrenador a un jugador hasta que se finalice una acción. Previamente se habrán establecido los sentidos de ataque de cada equipo. La vuelta a los espacios se realiza andando. Tras cada repetición, los jugadores defensores se cambian por un atacante.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Todas las acciones.
	Defensivas	Todas las acciones.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Finalizar las acciones de ataque.
	Medios Tácticos	Todos los medios.
Socio-Afectivo	Mejorar la complicidad táctica entre compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Hacer ver al jugador que en superioridad numérica hay que conservar el balón.
- La reacción de los jugadores tras la señal del entrenador.
- Insistir en la finalización de la acción.
- El pase a un compañero si está mejor situado para finalizar.
- La atención del portero para posicionarse en función de la jugada.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un partido en el espacio determinado. Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea de meta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal. El partido se juega a dos toques en campo propio y a toque libre en campo contrario. Cada vez que un equipo consiga un gol se anota un punto. Si el gol se consigue tras una situación de 2ª jugada, tanto facilitada por el entrenador como en situación continua de juego, el equipo defensor en ese momento resta un punto de su marcador, ganando al final el equipo que más puntos consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Remate. Tiro.
	Defensivas	Entrada. Interceptación. Despeje
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ganar las segundas jugadas en defensa/ataque
	Medios Tácticos	Vigilancia. Marcaje. Reducción de espacios.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Finalizar las jugadas siempre que se pueda.
- Presión constante al poseedor del balón.
- Reducción de espacios cuando se produce la situación 2ª jugada.
- Atención y concentración en los marcajes y las vigilancias en el área durante la 2ª jugada.
- Evitar que el balón bote cercano a portería cuando el balón lanza el balón de la 2ª jugada.



DESCRIPCIÓN

Se juega un rondo 4x2. Se colocan los 7 jugadores tal y como muestra el gráfico. Se inicia jugando el 4x2 en uno de los dos subespacios. Cuando se den 4 pases consecutivos, se podrá cambiar la orientación al subespacio contiguo, de tal modo que tanto los jugadores que apoyan en las bandas como los que intentan robar se desplazan al hasta allí. Se juega a un/dos toques dependiendo del nivel técnico de los jugadores. Cuando uno de los jugadores del interior robe la posesión del balón, será el autor del pase interceptado el que pase al interior y saldrá fuera el jugador que lleve más tiempo en el interior.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control.
	Defensivas	Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservación de Balón.
	Medios Tácticos	Presión. Apoyos.
Socio-Afectivo	Mejorar las relaciones entre jugadores y la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Toma rápida de decisión.
- Evitar el retorno del balón en la circulación de balón si el defensor viene presionando por esa zona.
- Velocidad el cambio de orientación.



DESCRIPCIÓN

Se enfrentan dos equipos de 5 jugadores. El juego empieza con un 5x4 en uno de los subespacios mientras que el defensor sobrante espera en el otro subespacio. El equipo atacante debe hacer gol en la portería orientada hacia su campo. Cada vez que el equipo defensor robe el balón y realice el pase de seguridad, deberá cambiar la orientación del juego al otro subespacio pasando a ser atacante. Cuatro jugadores del equipo ahora defensor pasan al otro espacio a intentar robar el balón. Cada vez que haya cambio de subespacio será un jugador distinto el que espere para la transición defensa-ataque. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Remate. Tiro.
	Defensivas	Entrada. Interceptación. Despeje
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Temporización ofensiva. Cambio de orientación Presión.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Finalizar las jugadas siempre que se pueda.
- Orientación del jugador que espera en campo contrario en función de la posición del balón.
- Temporización ofensiva correcta del jugador que espera en campo contrario.
- Velocidad en la transición defensa-ataque y ataque-defensa.



DESCRIPCIÓN

Se realizan cuatro equipos con los jugadores de campo y 2 porteros. Se enfrentan dos equipos en el espacio determinado mientras que los otros dos esperan en los fondos. Cuando finalice la acción, el equipo atacante pasa a ser defensor y el que estaba esperando en el fondo donde se ha finalizado el atacante. El que era defensor sale a descansar y preparar su próxima intervención. Se mantiene la misma dinámica durante la duración del ejercicio. Para facilitar el ataque rápido se juega a dos toques. Si el equipo finaliza en gol el ataque, ese grupo sumará 2 puntos. Si es la defensa la que impide con robo el ataque conseguirá un punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Remate. Tiro.
	Defensivas	Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Evitar la progresión del contrario.
	Medios Tácticos	Presión. Temporización. Apoyos.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas de transición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Presión en la salida del balón.
- Evitar que progresen en el campo usando los medios tácticos.
- Circulación de balón por parte del equipo atacante.
- Terminar/Evitar las jugadas con tiro.
- Cambio rápido del estado ataque-defensa.



DESCRIPCIÓN

Se dividen los jugadores en dos grupos y se sitúan en dos filas en los fondos del espacio. El ejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controla el balón se enfrentarán en un 1x1 dentro del espacio determinado. Deberán finalizar la acción en menos de 15 segundos. En caso de que el jugador defensor robe balón podrá atacar también a las dos porterías situadas en el fondo contrario. Si la acción finaliza en gol por parte del atacante conseguirá 2 puntos. En caso de que el defensa robe el balón éste es anotará un punto. Si además de robar consigue gol se anotará 2 puntos. No se considera robo de balón el echarlo fuera del campo. Después de cada acción se intercambian de fila. Gana el equipo que en total consiga más puntos.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Conducción. Regate. Cobertura Técnica.
	Defensivas	Entrada. Tackle.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Progresar rápido a portería.
	Medios Tácticos	Temporización.
Creativos	Fomentar la toma de decisiones y creatividad.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Control orientado por parte del atacante.
- Postura del defensor en el momento de la entrada.
- Velocidad para el regate.
- Fomentar la creatividad del atacante.
- Cambio de fase ataque-defensa en caso de pérdida del balón.
- Fomentar el espíritu competitivo.

E

18 m

25 m



DESCRIPCIÓN

Se juega un 5x5+1 comodín con dos apoyos en banda cada equipo. El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores. En fase de defensa organizada, los defensores no pueden abandonar sus respectivas zonas. Se juega a dos toques en todo el espacio y a sólo uno los apoyos laterales. Ganará el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Todas las acciones.
	Defensivas	Todas las acciones.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Recepción de interiores y mediapuntas en el lado débil de la basculación en fase ofensiva.
	Medios Tácticos	Todas las acciones.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Inicio del juego con el portero.
- Buscar siempre superioridad numérica.
- Aprovechar la superioridad numérica en banda.
- Realizar constantes desmarques de apoyo y de ruptura.



DESCRIPCIÓN

En cada medio campo se enfrenta un 5x4. El partido empieza con un saque de volea del portero sobre el jugador referencia de su equipo que se encuentra en el otro ½ campo. A partir de ahí se juega un 5x4 que debe terminar con finalización, robo del defensor o salida del balón fuera de los límites. Cuando se produzca una de esos resultados, el portero de esa mitad de campo lanzará sobre su referencia situado en el otro medio para de nuevo jugar un 5x4 ahora en el otro espacio. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Remate. Tiro.
	Defensivas	Despeje. Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Generar Segundas Jugadas en Juego Directo.
	Medios Tácticos	Desmarque. Velocidad del Juego. Marcaje. Vigilancias.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones de transición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movimientos previos de los jugadores que van a recibir el balón.
- Desmarques de los jugadores a las zonas donde se va a realizar la prolongación.
- Cerrar todas las situaciones de caída.
- Cerrar la línea defensiva y realizar las vigilancias.
- Situación del delantero con el central más débil.


La
Libreta
del
Mister



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 4x4+4 apoyos exteriores subdividiendo el espacio en 4 zonas. Para anotar puntos, los jugadores de un equipo deben dar 10 pases para conseguir un punto o mantener durante 30" la posesión, anotando de esta forma 3 puntos. Para poder conseguir los puntos el balón tiene que circular por las tres zonas. En un primer momento anularemos los pases que sean por encima de la cintura para facilitar el pase a ras de suelo. Los jugadores exteriores juegan a dos toques y el resto a toque libre. Gana el equipo que más puntos consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control.
	Defensivas	Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservar el balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Cambios de orientación. Presión.
Socio-Afectivo	Mejorar la complicidad táctica entre compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Insistir en tapar las líneas de pase.
- Continua movilidad de los jugadores atacantes.
- Ayudar siempre al compañero.
- Pasar rápido de un espacio a otro indicando que no se ha de abusar de la conducción.

EJERCICIO

LA LIBRETA DEL MISTER

DESCRIPCIÓN

Se juega en un espacio con el ancho del área y 35 metros de largo.

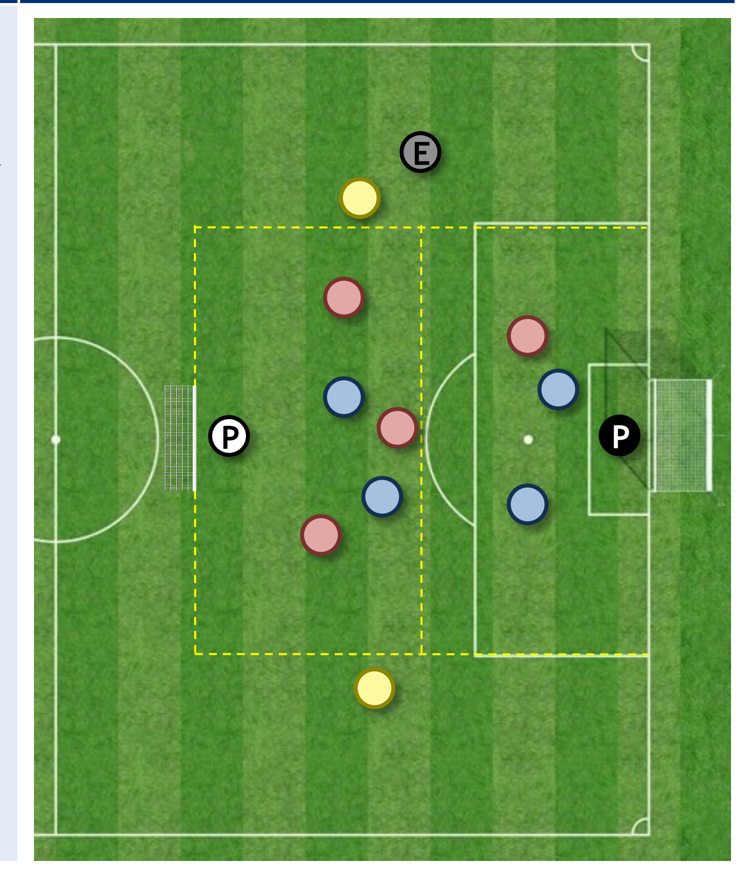
Se inicia con saque del portero en corto sobre línea defensiva de 2 jugadores, que intentaran circular de comodín lateral a comodín lateral, con la ayuda interior de un compañero avanzado que podrá venir a facilitar la circulación de balón con apoyo interior.

Se juega a toque libre.

En cada repetición cambiarán los jugadores que se encuentran como apoyos en el exterior.

GRÁFICO





OBJETIVOS

TÁCTICOS	Valorar posibilidades de progresión, iniciar en corto. Circular rápido para que aparezcan espacios y relaciones cercanas al eje. Situaciones de asimetría.
	Condicionar espacios de progresión. Disuadir hacia la periferia. Evitar lanzamientos eficaces.
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DE INTERVENCIÓN EN ATAQUE	Evitar proximidad con oponente. Buscar el mayor ángulo de tiro con pierna dominante. Uso de fintas para buscar ángulo de tiro. Utilizar recuso de disparo entre piernas de oponente para atacar zona desprotegida. En caso de finalizar: ¡¡atención rechace!!
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DE INTERVENCIÓN EN ATAQUE	Proximidad al poseedor de balón. Identificar pierna dominante y condicionar disparo con ella. Reducir ángulo de tiro mediante acoso y disuasión. Adaptar carrera, bajar centro de gravedad. ¡¡¡Ojo fintas!!! Seguir trayectoria de balón. Obstruir disparo con el cuerpo priorizando piernas, evitar saltar, desequilibrar disparo sin cometer falta. Coordinación con porteros para ocupar espacios de finalización. Tras lanzamiento ocupar zonas de rechace.

CARGA FÍSICA

INTENSIDAD	MA
DURACIÓN DE LA REPETICIÓN	3’
REPETICIONES	5
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	3’
DURACIÓN TOTAL	52’

VARIANTES Y COMENTARIOS



DESCRIPCIÓN

Se juega un 5x4 en el espacio determinado. El equipo que tiene superioridad intenta conservar el balón y conseguirá 1 punto por cada 10 pases. Si el equipo defensor roba el balón, podrá jugar con uno de los extremos que hay situados en los exteriores del espacio para iniciar un ataque a la portería convirtiéndose la acción ahora en un 6x5. Existe un límite temporal de 8 segundos para finalizar la acción. En cada repetición, cambiarán los extremos por otros compañeros de su equipo.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Remate. Tiro.
	Defensivas	Despeje. Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Atacar rápidamente la portería adversaria.
	Medios Tácticos	Desmarque. Velocidad del Juego. Marcaje. Vigilancias.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica. Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones de transición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad por parte del equipo defensor para la pronta recuperación del balón.
- Movimientos previos de los jugadores que van a recibir el balón.
- Desmarques de los jugadores que acompañan el ataque.
- Repliegue a máxima intensidad por parte del equipo defensor.
- Máxima velocidad en la transición.



DESCRIPCIÓN

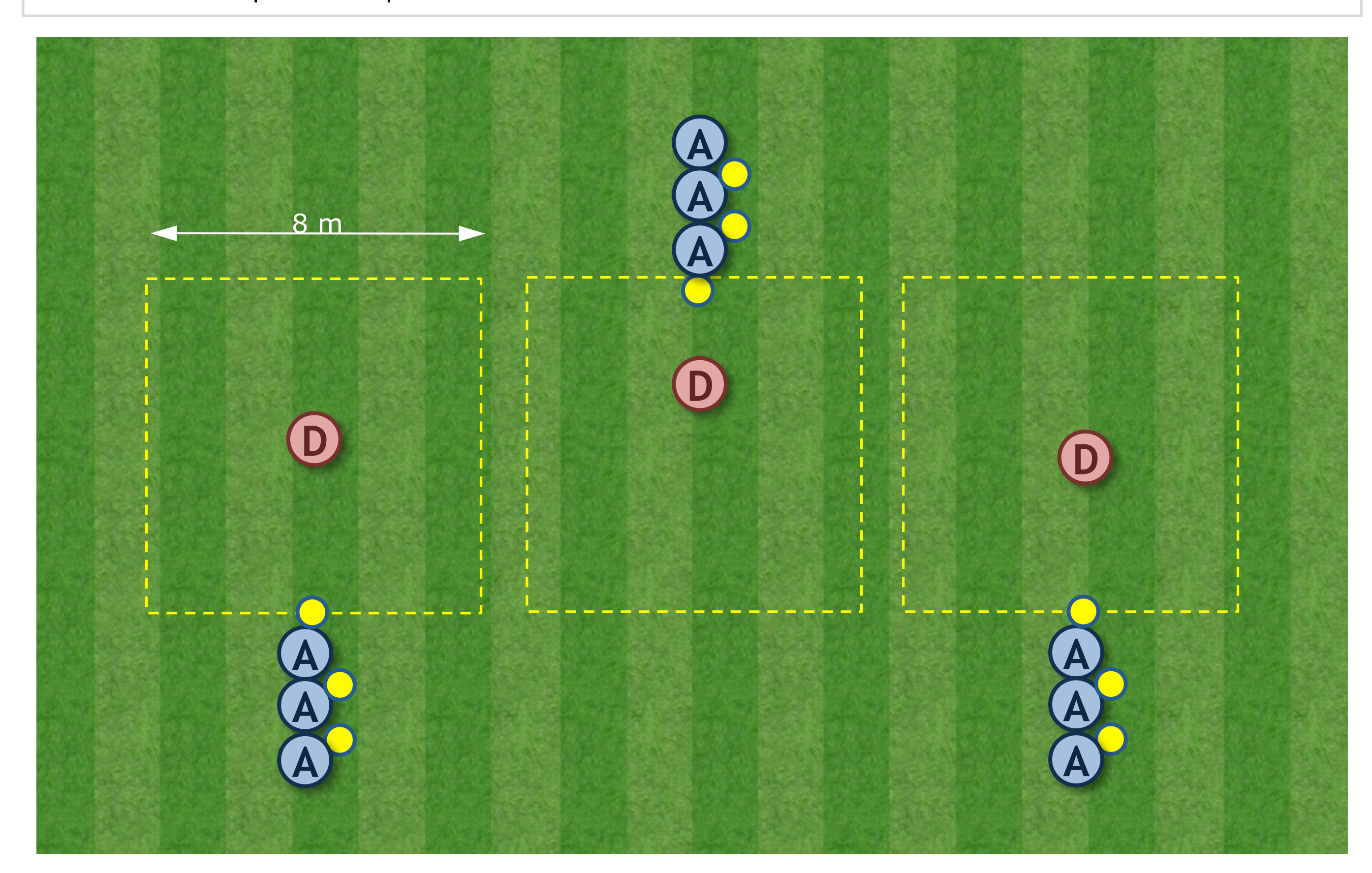
Se colocan 3 jugadores con balón fuera de un cuadrado y uno sin balón dentro de él. En el resto de cuadrados se coloca la misma disposición. El primer jugador de la fila conduce el balón e intenta llegar a la línea de meta (línea AB) regateando al jugador que se encuentra dentro. Si lo consigue se anota un punto y pasa a la fila del siguiente cuadrado. Si el defensor roba el balón o éste sale fuera de los límites del terreno, el atacante pasa a ser defensor y el que era defensor se convierte en atacante yendo a la siguiente fila. El límite de tiempo para anotar un gol es de 10 segundos. La rotación de jugadores por las filas se realiza en el sentido de las agujas del reloj. Gana el jugador que más puntos consigue.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Conducción. Regate.
	Defensivas	Entrada. Tackle.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Progresar en el campo.
	Medios Tácticos	Temporización.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones y creatividad.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Uso de las dos piernas.
- Postura del defensor en el momento de la entrada.
- Velocidad para el regate.
- Fomentar la creatividad del atacante.
- Cambio de fase ataque-defensa en caso de pérdida del balón.
- Fomentar el espíritu competitivo.





DESCRIPCIÓN

Se disputa un 11x11 en el campo de fútbol 11. El campo está dividido en tres zonas. Cada jugador tiene su espacio predefinido. El equipo que se encuentra en posesión del balón puede siempre incluir un jugador de cada una de las zonas contiguas para ampliar la superioridad numérica. Se juega a dos toques en campo propio y a toque libre en campo contrario. Gana el partido el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Todas las acciones.
	Defensivas	Todas las acciones.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Crear superioridad numérica en ataque.
	Medios Tácticos	Apoyos. Ayudas permanentes. Desmarques.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Progresar rápido en el campo a zona de creación.
- Movilidad continua de los jugadores del equipo poseedor del balón.
- Agresividad en la presión impidiendo el juego fácil del equipo atacante.
- Crear siempre que se pueda la superioridad numérica.



DESCRIPCIÓN

Los jugadores se distribuyen en dos equipos y se emparejan con un jugador del otro equipo. Cada pareja tiene un balón. Los equipos han de derribar los conos que hay tras cada una de las líneas de fondo. Cada vez que un cono sea derribado se pondrá de nuevo en pie para que de nuevo pueda ser tirado. Cada uno de los conos tiene la puntuación que aparece en el dibujo. Gana el equipo que al final del tiempo haya conseguido más puntos.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Conducción. Tiro/Pase. Cobertura Técnica.
	Defensivas	Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Progresar en el campo.
	Medios Tácticos	Marcaje. Temporización.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones y la creatividad.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

• Conducción del balón teniendo en cuenta al adversario.
• Uso de las dos piernas.
• Buscar precisión en el pase/tiro.
• Cambio de fase ataque/defensa cuando se pierda el balón.

30 m
20 m



LA LIBRETA DEL MISTER

DESCRIPCIÓN

Se enfrentan un 10x10. El campo está dividido en cuatro espacios y en cada espacio hay un cuadrado. El objetivo del juego es conservar la posesión del balón tratando de anotar gol. Para anotarlo, un jugador del equipo debe recibir el balón dentro de uno de los cuadrados que hay en cada esquina. Para que sea válido, el pase del gol no puede provenir del mismo espacio donde se encuentra el cuadrado en el que reciba. No se puede repetir la conquista de un cuadrado hasta que no se conquisten los cuatro. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control.
	Defensivas	Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Buscar la máxima amplitud en ataque.
	Medios Tácticos	Apoyos. Cambios de orientación. Presión. Basculación.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Buscar frecuentemente el cambio de orientación.
- Intentar circular el balón con rapidez.
- Ofrecer siempre apoyos al poseedor del balón.
- Agresividad en la presión impidiendo el juego fácil del equipo poseedor del balón.
- Cambio rápido del estado ataque/defensa.



DESCRIPCIÓN

Se juega un 2x1 en cada uno de los subespacios. Se coloca una pareja en el interior del espacio, uno en cada rectángulo. Las parejas atacantes debe conseguir atravesar la línea de fondo (AB) con una conducción. Si lo consiguen se colocarán de nuevo en la fila. En caso de que el balón salga fuera de los límites del terreno de juego o el equipo defensor se haga con el balón, los atacantes se convierten en defensores y los que estaban defendiendo recogen el balón y pasan a ser atacantes. Los defensores no puede salirse cada uno de su rectángulo. Gana la pareja que más puntos consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Conducción. Pase. Regate.
	Defensivas	Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Progresar en el campo.
	Medios Tácticos	Temporización. Cobertura.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Mejorar la competitividad y el rendimiento.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Uso de las dos piernas.
- Postura del defensor en el momento de la entrada.
- Fomentar la creatividad de los atacantes.
- Cambio de fase ataque-defensa en caso de pérdida del balón.
- Fomentar el espíritu competitivo.



DESCRIPCIÓN

Se juega en un ½ campo de fútbol. Se delimitan dos carriles laterales de 7 metros de ancho en los que sólo podrá haber un jugador de cada equipo. Se disputa un 6x5 en espacio determinado, en el que el equipo atacante juega con un sistema 1-4-1-4-1 (en el ejercicio solo mediocentro + línea de medios avanzados + delantero) al igual que el defensor (en el ejercicio mediocentro + línea defensiva). Para poder conseguir gol, es necesario que el balón venga procedente de un centro de un mediapunta. Para ello, el mediapunta debe caer al carril lateral delimitado, abandonando por consiguiente el extremo la zona. Todas las reanudaciones se realizan con balón a uno de los mediocentros del equipo atacante. Cuando el equipo defensor recupere balón deberá progresar hasta llegar a la línea media. De esta forma se anotan un punto. Gana el equipo que más puntos anote.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase.
	Defensivas	Interceptación. Despeje
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ataque de la portería rival.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desdoblamientos. Desmarques. Marcajes.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar continuos desmarques de ruptura a banda.
- Extremos por dentro hacia zona de remate el lejano y a rechace el cercano a la caída.
- Delantero en zona de remate.
- Buscar continuamente centros desde banda.



DESCRIPCIÓN

Se juega una posesión 8x8 en el espacio determinado. Para anotarse un punto, los jugadores deberán llevar el balón desde uno de los carriles laterales al otro. Pueden realizarlo pasando por los jugadores de zona central o directamente desde un carril al otro. Cada vez que un equipo consiga un punto, ha de realizar un ataque a la portería atacando con los 8 jugadores y pudiendo el rival defender sólo con 4 (los 4 más cercanos). Si además en el ataque se consigue gol, la jugada valdrá 3 puntos. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Pared.
	Defensivas	Entrada. Interceptación. Despeje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Circulación rápida de balón. Ataque de la portería rival.
	Medios Tácticos	Apoyos. Cambios de Orientación Presión. Basculación.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia continua de desmarques de apoyo.
- Intentar no perder el balón.
- Transiciones rápidas tras conseguir el punto.
- Intentar buscar la superioridad numérica en banda y generar espacios.
- Presión intensa del equipo defensor.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 4x4+1 neutral en un espacio de 15x20 metros, subdivido en dos espacios de 15x10 metros. Se colocan dos jugadores de cada equipo en cada zona y un neutral en la que se encuentre el balón. El neutral siempre jugará con el equipo que tenga la posesión del balón y en la zona correspondiente. Una vez que el equipo complete 5 pases en una de las zonas podrá dar un pase a la otra. De esta forma se consigue 1 punto. Si el otro equipo roba el balón se intercambian los roles de ataque y defensa. Gana el equipo que más puntos consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control.
	Defensivas	Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservar el balón
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarque. Marcaje. Presión.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Uso del interior en los pases.
- Existencia de controles orientados.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Presión intensa por parte del equipo defensor.
- Posicionamiento de los jugadores en el espacio donde no se está jugando.





DESCRIPCIÓN

Se disputa un 6x6 en un espacio de 20x30 metros dividido en 3 subespacios de 20x10 metros. Se sitúan dos porterías en cada fondo de 2 metros de ancho. En cada zona se juega un 2x2. A ese 2x2 puede incorporarse un jugador del equipo atacante de una de las zonas contiguas de modo que se convertiría en un 3x2. El portero es como un jugador más en la zona de inicio. Siempre que el balón salga de los límites del terreno de juego, iniciará el portero del equipo correspondiente. Se consigue gol conduciendo a través de una de las porterías del fondo. Si un equipo consigue gol, ese mismo equipo volverá a iniciar el juego por medio de su portero. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservar el balón y Progresar en el juego.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarque. Marcaje. Presión.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Uso del interior en los pases.
- Existencia de controles orientados.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Presión intensa por parte del equipo defensor.
- Ocupación racional del espacio de juego.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 6x6 en un espacio de 35x40 metros. Se disputa un triangular. La duración de los partidos es de 4 minutos o el primero que consiga 2 goles. En caso de que el gol provenga de un robo en campo contrario vale doble, por lo que el otro equipo quedará eliminado directamente. Los jugadores deben ganar el partido para continuar en el campo. En caso de empate saldrá fuera del campo el equipo que anteriormente estaba en pista. Los jugadores del tercer equipo se sitúan como neutrales en las bandas del espacio. Gana el equipo que más victorias haya conseguido.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción. Tiro.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservar el balón y Progresar en el juego.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarque. Marcaje. Presión.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Uso del interior en los pases.
- Intentar crear siempre superioridad numérica ofensiva.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 2x1 en el espacio determinado. Se colocan los jugadores tal y como muestra el gráfico (el doble de atacantes que defensores). Un defensor realiza un pase diagonal al atacante. Cuando éste golpee el balón, el defensor situado al otro lado de la portería sale para defender el 2x1. El atacante que recibe el balón junto con otro atacante de la otra fila atacan la portería. Existe fuera de juego. Ganan los jugadores que más goles consigan.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Tiro.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ataque de la portería rival en superioridad numérica
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarque. Marcaje.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores atacantes desmarcándose.
- Existencia de controles orientados.
- Posición del cuerpo del jugador defensor para la entrada.
- Buscar la posición óptima para el tiro.



DESCRIPCIÓN

Se enfrentan dos jugadores de banda, un mediocentro y un delantero contra dos defensores. Previo al enfrentamiento, los jugadores realizan las postas planteadas en función de la posición. 1. Recorrido de 3 arrancadas y frenadas. 2. Amplitud de zancada. 3. Recorrido en slalom. Una vez se completen las postas, el mediocentro enviará el balón a la banda que decida para que se realice el centro desde ahí. El defensor situado en el centro deberá llegar al área a defender. El extremo contrario y el delantero disputarán en el área el centro con los defensores. El mediocentro ocupará la zona de rechace.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Remate.
	Defensivas	Entrada. Interceptación. Despeje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Entrada por banda. Defensa de Centros laterales.
	Medios Tácticos	Cambios de Orientación. Marcaje. Desmarque.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Máxima intensidad en la realización de las postas.
- Precisión en el cambio de orientación al compañero que se está desplazando.
- Ocupación racional de la zona de remate.
- Situación del perfil de los defensores con respecto al balón y los defensores.
- Intentar aprovechar la superioridad numérica.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 4x4 en el espacio seguido de transición ofensiva. El ejercicio empieza con la posesión de balón para uno de los equipos en el interior del espacio de 25x50 metros. El otro equipo deberá hacerse con la posesión del balón. En el momento que robe, iniciará una transición ofensiva, enfrentándose a los cuatro defensores. Una vez termine la acción de ataque se iniciará de nuevo el ejercicio con una posesión. Tras cada acción, los equipos deberán desempeñar todos los roles, rotando en el siguiente orden: equipo que espera a iniciar la posesión, posteriormente a ser el equipo que defiende para iniciar la transición cuando robe, de ahí a ser el equipo que defiende la transición y de nuevo a ser el equipo que descansa. Gana el equipo que más goles anote.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción.
	Defensivas	Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Velocidad en la transición ofensiva.
	Medios Tácticos	Cambios de orientación. Desmarque. Marcaje.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia de apoyos y presión en la posesión de balón.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Desmarques de ruptura en la transición ofensiva.
- Velocidad en la transición.
- Finalizar las jugadas.

Síguenos en las redes sociales











DESCRIPCIÓN

Se disputa un 2x1 en el interior de un espacio de 30x20 metros. La acción comienza desde un saque de banda realizado por uno de los jugadores atacantes. Cada vez que una pareja consiga gol, cada jugador sumará 1 punto en su marcador particular. Tras cada repetición, los jugadores cambian su rol. Gana el jugador que más puntos consiga al finalizar el ejercicio.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Tiro. Regate.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ataque de la portería rival.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarque. Marcaje.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realización del control orientado.
- Velocidad del regate. Uso de las dos piernas.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.



DESCRIPCIÓN

Se realizan finalizaciones 3x1 ocupando las zonas de remate establecidas en el orden que se indicará posteriormente. El mediapunta (MP) pasa el balón a uno de los dos delanteros (D). El delantero tiene dos opciones. 1ª. Realizar pared con el mediapunta para que éste último cambie la orientación al extremo (E) que entra por banda y realice centro. Así, el delantero que no ha intervenido en la jugada será el primero que elija qué zona de remate ocupar, el otro delantero el segundo y el mediapunta el tercero. 2ª. Cambiar la orientación al extremo que entra por banda para que posteriormente envíe el balón al área. En este caso, el delantero que no ha intervenido en la jugada será el primero que elija qué zona de remate ocupar, el mediapunta el segundo y por último el delantero que realizó el cambio de orientación. No se puede repetir la misma jugada en la siguiente repetición. Gana el grupo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Remate.
	Defensivas	Entrada. Interceptación. Despeje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ocupación racional de la zona de remate.
	Medios Tácticos	Cambios de Orientación. Marcaje. Desmarque.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica entre los compañeros	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar el ejercicio a máxima intensidad.
- Elección correcta de las zonas de remate.
- Elegir la zona cuando se llegue al borde de área, favoreciendo el desmarque de los jugadores.
- Orientación del cuerpo del jugador defensor.
- Calidad en la ejecución técnica.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 4x4 en el interior de un subespacio de 25x20 metros mientras que otros 4 jugadores esperan en el otro subespacio de iguales dimensiones. Uno de los equipos empieza manteniendo la posesión en el subespacio mientras que el otro deberá robar el balón. Cuando el equipo defensor recupere el balón, deberá pasarlo al equipo que se encuentra esperando en el otro subespacio. El equipo que hasta entonces era atacante, pasa a ser defensor y se desplaza al otro espacio para recuperar el balón. Se mantiene la dinámica del juego. Tras cada repetición, el equipo que se encuentre robando realiza 10 abdominales/flexiones. Gana el equipo que haya sufrido menos castigos.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Regate.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Marcaje. Presión. Cambio de Orientación.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realización del control orientado.
- Uso de las dos piernas.
- Transición defensiva rápida.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- No fallar el pase de seguridad (primer pase tras el robo).
- Posicionamiento del equipo que espera para la posible recepción.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 2x1 sucesivo en un espacio de 8x8 metros subdivido en dos espacios de 8x4 metros. Los defensores se sitúan en las primeras dos líneas establecidas y sólo podrán moverse a lo largo de ellas. Los jugadores atacantes intentan rebasar al primer defensor. Una vez lo rebasen, se enfrentarán al próximo. Por otro lado, el defensa que ha sido superado se a la siguiente línea para volver a impedir la progresión del rival. Si uno de los defensores roba el balón al atacante, la pareja cambiará los roles de ataque y defensa. Cada vez que una pareja atacante supere las tres líneas se anota un punto. Gana la pareja que más puntos consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Regate.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Aprender las coberturas y permutas defensivas.
	Medios Tácticos	Desmarque. Coberturas. Permuta.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones. Crear complicidad táctica.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

• Variedad y velocidad del regate.
• Uso de las dos piernas.
• Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
• Temporizar la entrada.
• Cambio rápido de línea por parte de los defensores.



DESCRIPCIÓN

Se realizan finalizaciones 2x1. Los jugadores se sitúan en sus respectivas postas. En las postas laterales, los jugadores realizarán amplitud de zancada. En la posición central, los jugadores realizarán dos veces los dos saltos a vallas con rodillas al pecho (cuádriceps). Una vez realicen las postas, se disputará un 2x1. El mediapunta decidirá a cuál de los otros dos jugadores pasará el balón. El otro jugador será el defensor. Existe fuera de juego en el momento del pase, para que el mediapunta aumente su capacidad de percepción y los otros jugadores aprendan a mantener la línea. Tras cada repetición, los jugadores rotan por las postas.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Tiro.
	Defensivas	Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ocupación racional de la zona de remate.
	Medios Tácticos	Desmarque. Temporización.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica entre los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar el ejercicio a máxima intensidad.
- Existencia del fuera de juego en todo momento.
- Intentar finalizar siempre las jugadas.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Finalizar las jugadas lo antes posible.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 11x11 en el espacio de 65x65 metros. Uno de los equipos ataca la portería que tiene portero. El otro de los equipos ha de llegar a la línea establecida. Cada vez que el equipo que ataca la portería consiga un gol se anota un punto. Para que el otro equipo consiga gol, uno de los jugadores de ese equipo debe recibir tras la línea, estando en el momento del pase dentro del mismo (simulación de fuera de juego). Si el balón sale fuera del terreno de juego se reanudará con saque de banda, meta o esquina. En caso de que haya gol se iniciará desde saque de meta. Gana el equipo que más goles consiga. Tras cada repetición se cambian los roles de los equipos.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Conducción. Remate. Tiro.
	Defensivas	Interceptación. Despeje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Mejorar la salida del balón y la presión.
	Medios Tácticos	Todos los medios tácticos.
Socio-Afectivo	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia continua de apoyos y presión en la posesión de balón.
- Intentar robar en la zona más cercana a portería.
- Cambiar rápido el estado mental defensa-ataque y viceversa.
- Desmarques de ruptura en la transición ofensiva.
- Velocidad en la transición.
- Finalizar las jugadas.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 1x1. Se colocan los jugadores tal y como muestra el gráfico. El entrenador dirá una operación aritmética que dará como resultado del 1 al 4. Los jugadores deberán rodear el cono que tiene asignado el número que sale como resultado y disputarán el balón que en ese momento lanza el entrenador. Gana el equipo que más goles consiga a lo largo del ejercicio.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Conducción. Control. Tiro.
	Defensivas	Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Ataque de la portería rival.
	Medios Tácticos	Temporización.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Procesar rápido la información.
- Posición corporal en el momento de la carga.
- Velocidad y variedad en los regates.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Posición corporal en el momento de la entrada.



DESCRIPCIÓN

Se realizan ejercicios de 2x2 con ejercicios de fuerza de salto. Una pareja de atacantes comienza delante de las vallas. A la señal del entrenador realizan los dos saltos y rematan un balón enviado por el entrenador. Cuando lo hagan, el portero les enviará un balón para que se enfrenten a los dos defensas. Una vez finalice el 2x2, serán los dos defensas los que realicen los dos saltos de vallas y rematen el balón enviado por el entrenador. Cuando termine, cambian la pareja de defensas y atacantes.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Tiro. Remate
	Defensivas	Entrada. Interceptación.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Finalización en igualdad numérica.
	Medios Tácticos	Desmarque. Temporización. Cobertura. Permuta.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica entre los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar el ejercicio a máxima intensidad.
- Existencia del fuera de juego en todo momento.
- Intentar finalizar siempre las jugadas.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Finalizar las jugadas lo antes posible.



DESCRIPCIÓN

Se juega un 6x5 en el interior del espacio determinado. El equipo en superioridad numérica deberá conseguir gol en la portería defendida por el portero y el equipo en inferioridad en las miniporterías situadas al final de los carriles. En dichos carriles laterales sólo podrá haber como máximo un jugador de cada equipo. Cada vez que se consiga gol o salga el balón fuera de los límites del terreno de juego, el mediocentro del equipo en superioridad numérica iniciará de nuevo la jugada si le corresponde a su equipo o el portero si le corresponde al suyo. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Control. Pase. Tiro. Remate
	Defensivas	Entrada. Interceptación. Despeje.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Buscar amplitud en ataque.
	Medios Tácticos	Desmarque. Temporización. Cobertura. Permuta.
Socio-Afectivo	Crear complicidad táctica entre los compañeros.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar el ejercicio a máxima intensidad.
- Existencia del fuera de juego en todo momento.
- Incitar al juego por banda.
- Intentar finalizar siempre las jugadas.
- Buscar la posición óptima para el tiro.
- Fuerte presión en los inicios de las jugadas.



DESCRIPCIÓN

Los jugadores se encuentran disputando un 1x1 en los cuadros exteriores de 8x8 metros y un 2x2 en el cuadro interior de 12x12 metros. Cuando el entrenador decida, los jugadores situados en el exterior, deberán rotar en el sentido indicado por el entrenador (derecha o izquierda) realizando conducción del balón hasta el otro espacio. Las dos parejas que lleguen últimas a su nuevo espacio serán las que pasen a disputar el 2x2 en el espacio grande. Las parejas que se encontraban en el centro ocupan los lugares libres dejados. Dentro de cada pareja gana el jugador que cuando pite el entrenador más veces tenía la posesión del balón.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Regate. Conducción.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Desmarque. Temporización.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones. Crear complicidad táctica.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Variedad y velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.
- Velocidad de la conducción.



DESCRIPCIÓN

Se disputa un 1x1 y tiro previa realización de una posta de fuerza. La posta sigue la siguiente secuencia: 1. Skipping con goma elástica (20 apoyos). 2. 6 Saltos con amplitud de zancada. 3. 6 Saltos con amplitud de zancada y desplazamiento lateral. 4. Recogida de balón y realización de 1x1. 5. Acción de tiro (si se ha superado al adversario). Cuando un jugador termine la posta, se colocará en la fila para defender el 1x1.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Regate. Tiro.
	Defensivas	Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	--
	Medios Tácticos	Temporización.
Socio-Afectivo	--	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar el ejercicio a máxima intensidad y de modo correcto.
- Variedad y velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.
- Buscar la posición óptima para el tiro.



DESCRIPCIÓN

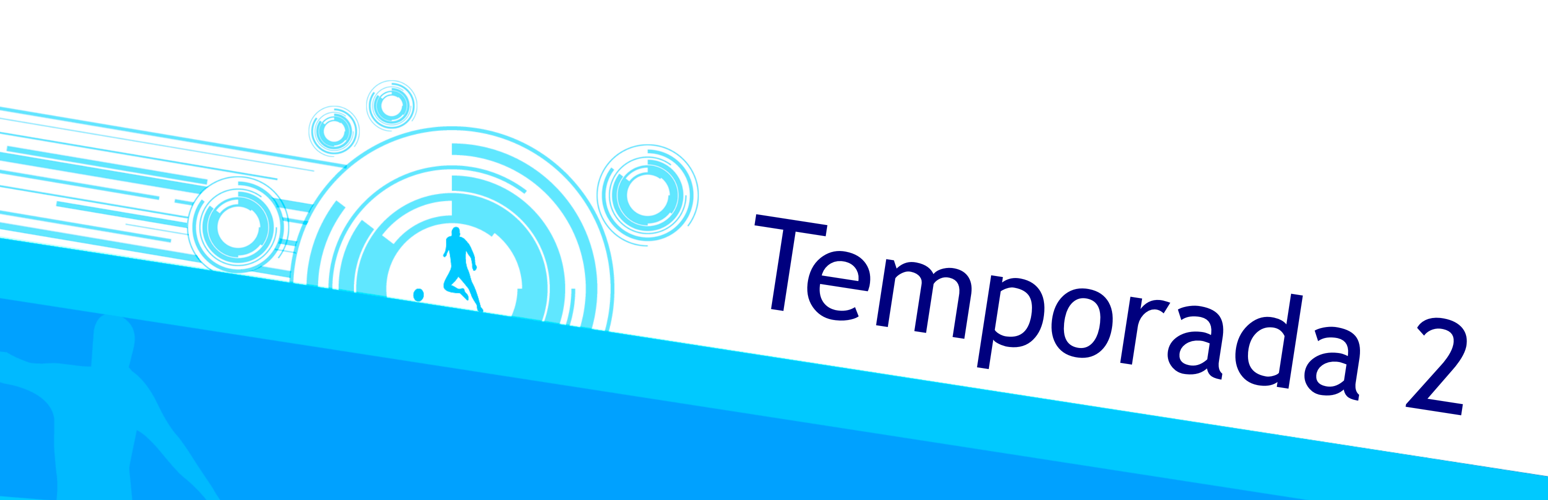
Juegan 3 equipos de 5 jugadores en un espacio de 30x20 metros dividido a su vez en dos espacios de 20x14 metros y una franja central de 20x2 metros. Se disputa un 5x3. Uno de los equipos inicia la conservación de balón en uno de los subespacios, mientras que el que defiende tiene 3 jugadores defendiendo y 2 esperando en la franja central. Cuando el atacante realice varios pases deberá enviar el balón al tercer equipo que se encuentra esperando. En ese momento, el equipo defensor irá a presionar con los dos jugadores que esperaban en la franja central además de uno de los tres que se encontraba defendiendo en la otra zona. Los otros dos defensores se situarán en la franja central.

OBJETIVOS

Acciones Técnicas	Ofensivas	Pase. Control. Regate. Conducción.
	Defensivas	Interceptación. Entrada.
Acciones Tácticas	Principio Táctico	Orientar la circulación de balón al lado menos ocupado
	Medios Tácticos	Desmarque. Temporización.
Socio-Afectivo	Fomentar la toma de decisiones. Crear complicidad táctica.	
Volitivos	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Variedad y velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.
- Velocidad de la conducción.



Temporada 2



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega en un espacio de 50x30 metros dividido en dos mitades y separados por una franja de 3 metros. Se realizan 3 equipos de 6 jugadores cada uno. Uno de los equipos comienza siendo defensor (naranja) y los otros dos atacantes (rojo y azul que se colocan en cada uno de los subespacios). Uno de los equipos atacantes comienza con la posesión del balón e intenta conservarlo dentro de su subespacio. Cuando este equipo consiga dar 8 pases cambiará la orientación al otro subespacio. El equipo defensor incorpora a tres jugadores en el subespacio donde se encuentre el balón a intentar robarlo y los otros tres esperan en la franja central. Si consiguen robar el balón pasan a ser atacantes y el equipo que perdió la posesión defensor. Si le cambian la orientación, los tres jugadores de la franja central pasan a ser los defensores activos y los otros se sitúan en la franja central. Se juega a 2 toques. Gana el equipo que más veces cambie la orientación del juego.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Presionar en la zona cercana a la posición del balón.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros.	
VOLITIVOS	Cambio del estado mental defensa y ataque. Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad de la presión.
- Realizar la presión de forma ordenada.
- Intentar jugar lo más abierto posible.
- Velocidad de circulación.
- Velocidad de transición ataque-defensa y defensa-ataque.





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un triangular en un espacio de 35x20 metros. La duración de los partidos es de 3 minutos o el que antes consiga dos goles. Los jugadores deben ganar el partido para continuar en el campo. En caso de empate saldrá fuera del campo el equipo que anteriormente estaba en pista. Los jugadores del tercer equipo se sitúan como neutrales en las bandas del espacio. La victoria se valora con 3 puntos, 1 el partido en empate y 0 la derrota. Gana el equipo que más puntos haya conseguido al final del ejercicio.

OBJETIVOS

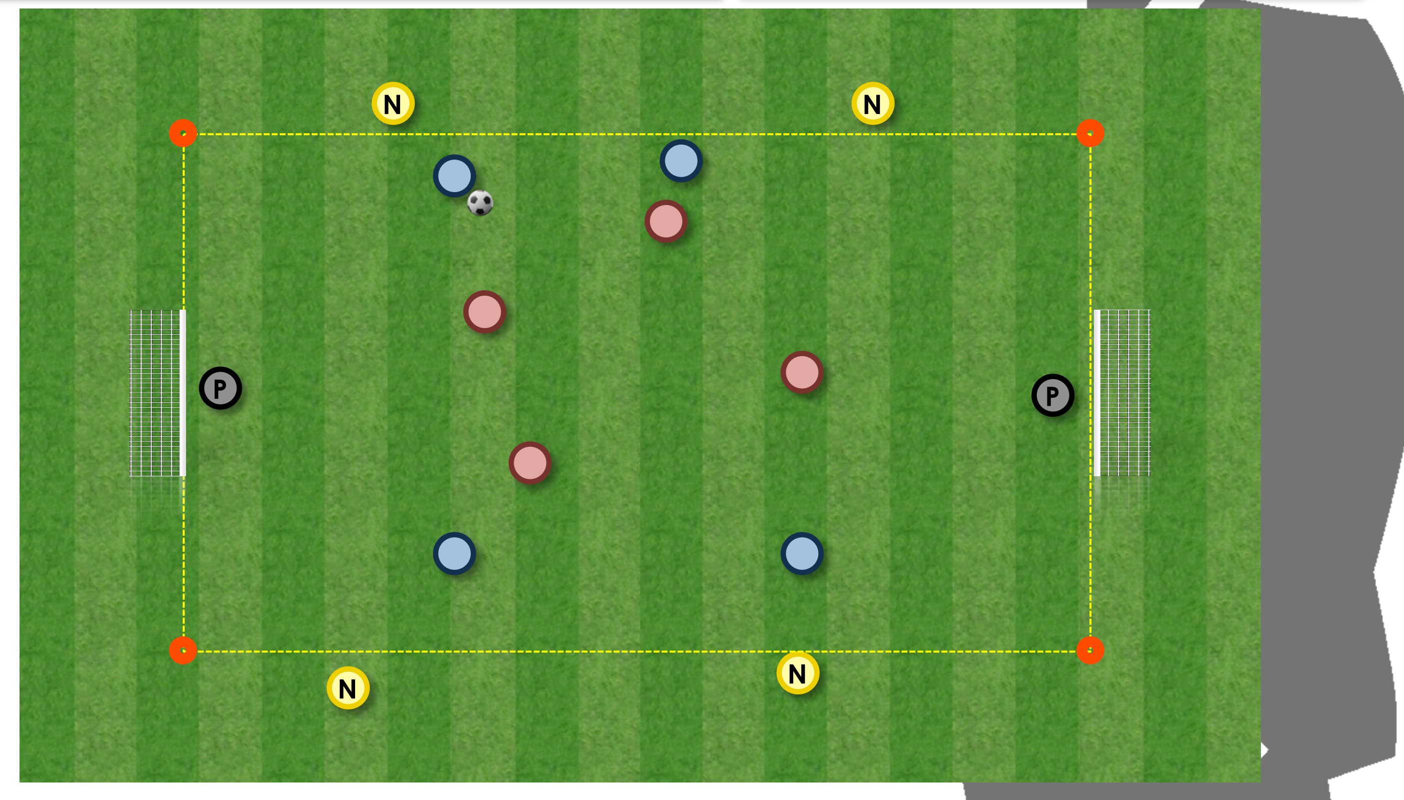
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Finalizar cuando haya posibilidad.
	Medios Tácticos	Apoyos. Marcaje. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros.	
VOLITIVOS	Cambio del estado mental defensa y ataque. Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad de la presión.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Intentar crear siempre superioridad numérica ofensiva.
- Velocidad de transición ataque-defensa y defensa-ataque.
- Finalizar las jugadas siempre que sea posible.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	3' MAX.
Nº REPETICIONES	Variable
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	15”
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	30'





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realizan las tres postas que combinan fuerza general, dirigida y especial, enlazando con elementos técnicos al final de cada posta. Las tres postas son las siguientes:

1. 8 Repeticiones de ½ sentadilla + Saltos cuádriceps/gemelos + Slalom + Tiro.
2. 10 Repeticiones de Tijera con balón medicinal + Saltos gemelos + Saltos Laterales + Bordear cono y remate.
3. 5 repeticiones de Ejercicio de Psoas + Amplitud de Zancada + Amplitud de zancada lateral + Control, conducción y Tiro.

OBJETIVOS

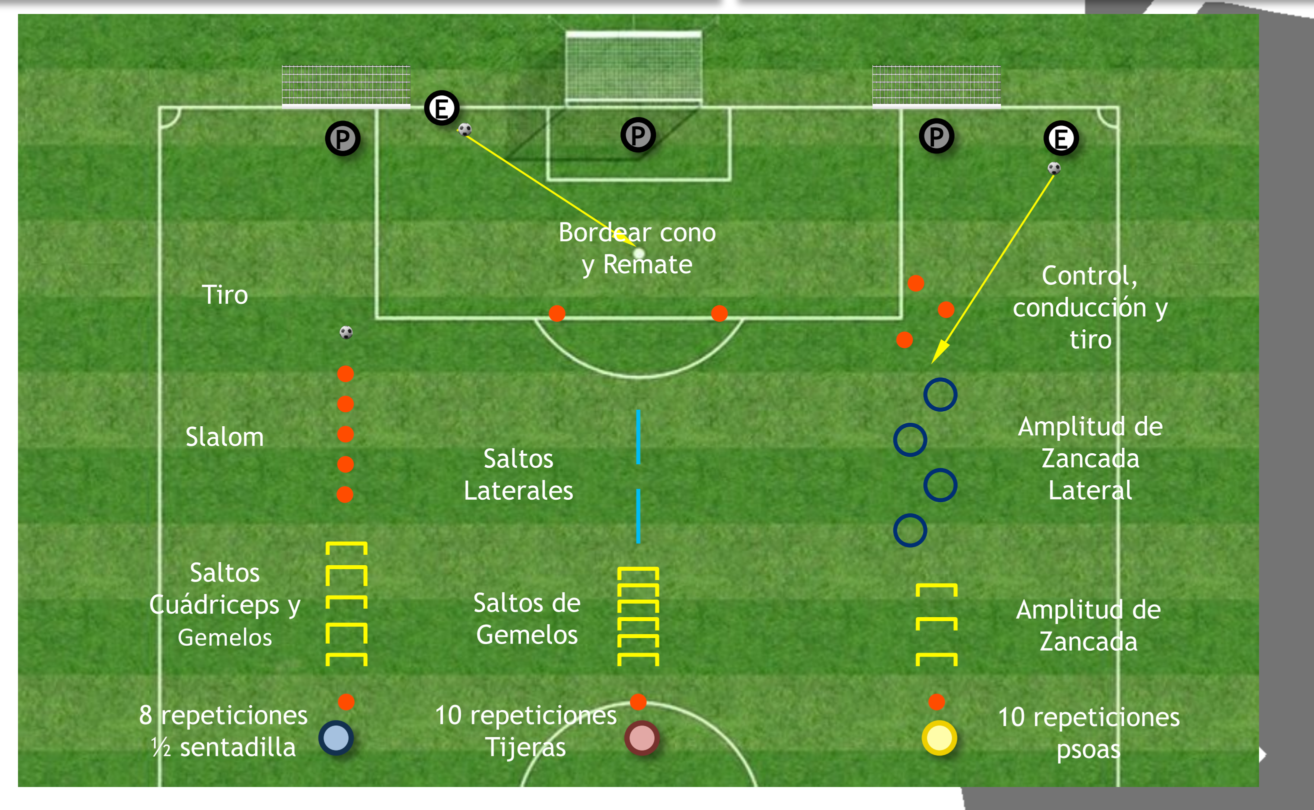
TÉCNICOS	Ofensivos	Control. Tiro. Conducción.
	Defensivos	--
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	--
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad Máxima.
- Correcta ejecución de los ejercicios.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	30”
Nº REPETICIONES	5
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	3
DESCANSO ENTRE SERIES	3’
DURACIÓN TOTAL	30’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un partido 11x11 en el campo de fútbol. Se delimita una zona delante de cada una de las áreas por la que el balón no podrá circular. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

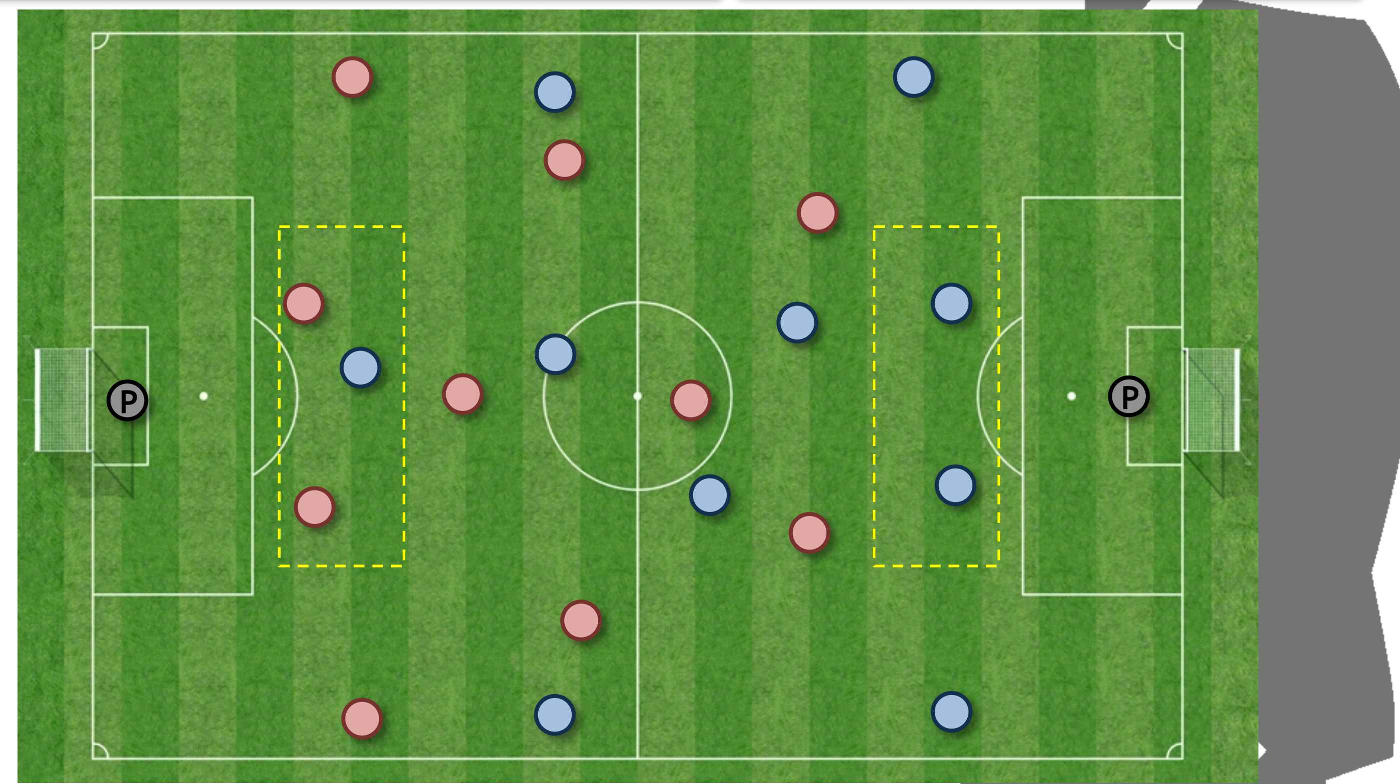
TÉCNICOS	Ofensivos	Todos.
	Defensivos	Todos.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Buscar amplitud en ataque y entrada por banda.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Circular el balón de banda a banda.
- Movilidad continua de los jugadores.
- Intentar buscar superioridad numérica en banda con apoyos interiores y subida de laterales.
- Realizar cambios de orientación para superar al adversario.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	15’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	32’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 3x2 dentro del espacio y se sitúa al otro defensa en la zona de inicio. Después de 4 segundos este defensa se incorpora a defender, forzando al rival a intentar finalizar lo más rápido posible. Si el equipo defensor roba el balón puede finalizar conduciendo a través de la línea de inicio. Si a los 25 segundos no se ha conseguido gol, la jugada se da por finalizada. En caso de que el atacante haya conseguido gol, se volverá a colocar en la fila para volver a atacar. Si no lo han conseguido, serán los defensores los que recojan el balón y se coloquen en la fila, pasando a defender los anteriores atacantes. Tras cada repetición de un equipo como defensor se cambia al jugador que entra tarde. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

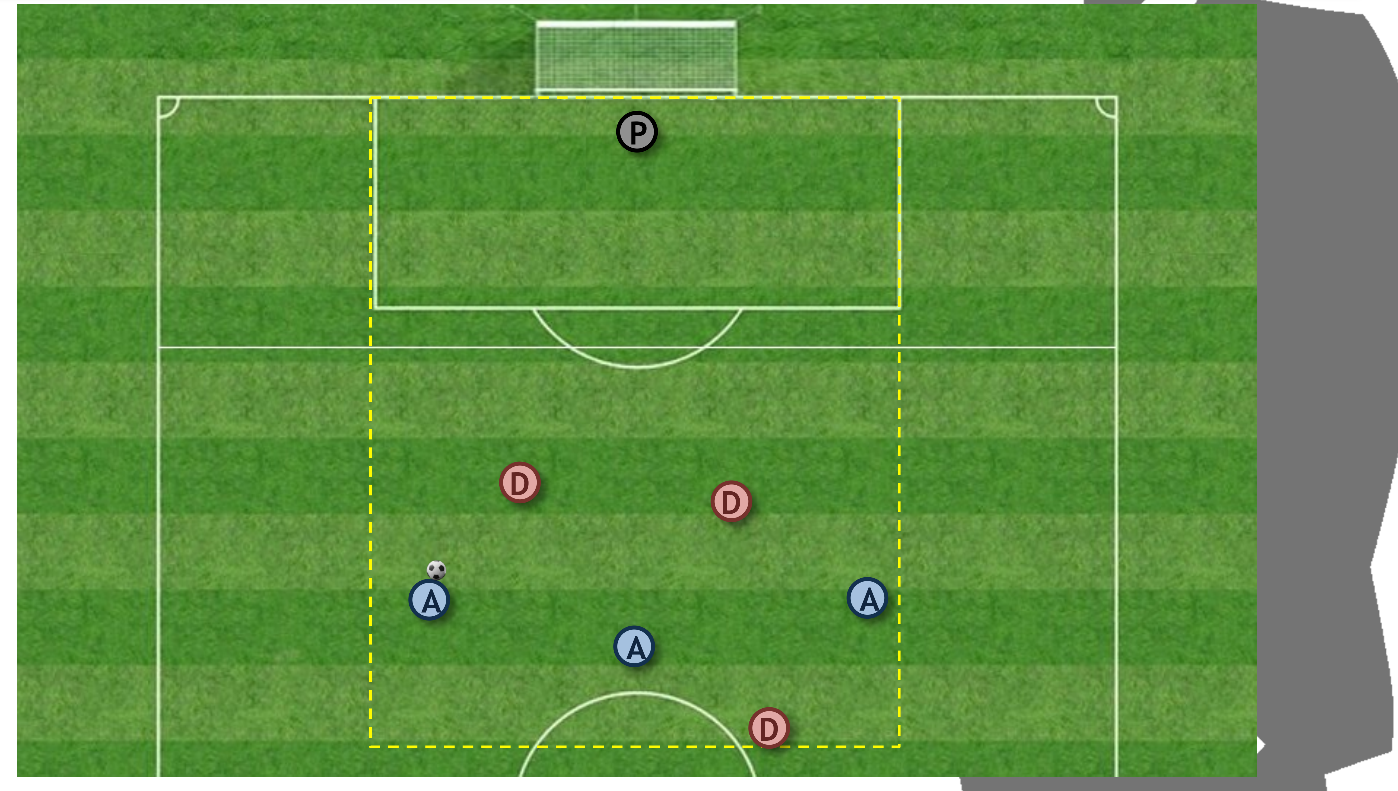
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Finalizar rápido situaciones de contraataque.
	Medios Tácticos	Desmarque. Marcaje. Repliegue. Temporización.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia de controles orientados.
- Velocidad del regate.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Uso de las dos piernas.
- Buscar la posición más favorable para el tiro.
- Finalizar lo más rápido posible.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	25” max
Nº REPETICIONES	12
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	25”
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realizan las tres postas para la mejora de la Fuerza Especial (Fuerza aplicada al fútbol, Resistencia a la fuerza explosiva). Las tres postas son las siguientes:

1. Salto de Gemelos + Slalom + Salto de Gemelos + Salto de Cuádriceps + Tiro.
2. Salto de Cuádriceps + Slalom + Amplitud de Zancada + Centro y Remate.
3. Salto de Cuádriceps + Zig-zag + Salto de Gemelos + Salto de Cuádriceps + Pared y Tiro.

OBJETIVOS

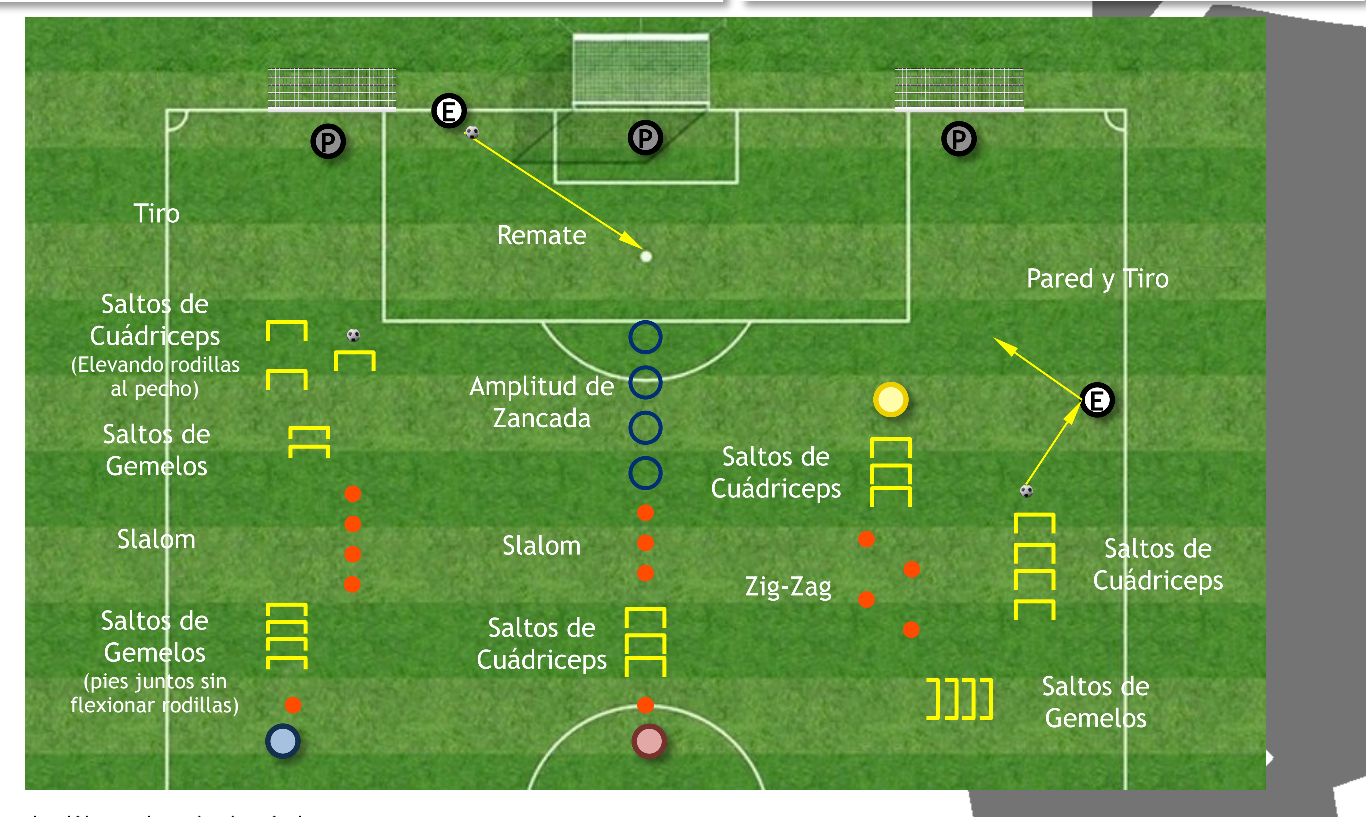
TÉCNICOS	Ofensivos	Control. Tiro. Pared.
	Defensivos	--
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	--
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad Máxima.
- Correcta ejecución de los ejercicios.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10-15”
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	45”
Nº DE SERIES	3
DESCANSO ENTRE SERIES	1’30”
DURACIÓN TOTAL	11’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa una posesión 10x10 en ½ campo de fútbol 11. En los fondos del campo se sitúan dos carriles en los que los jugadores anotarán gol. Los jugadores se sitúan de acuerdo a sus posiciones. Para poder anotar gol, un jugador debe recibir en este espacio el balón, encontrándose en el momento del pase del compañero fuera del carril (simulación de fuera de juego). Gana al final del ejercicio el que más goles haya conseguido.

OBJETIVOS

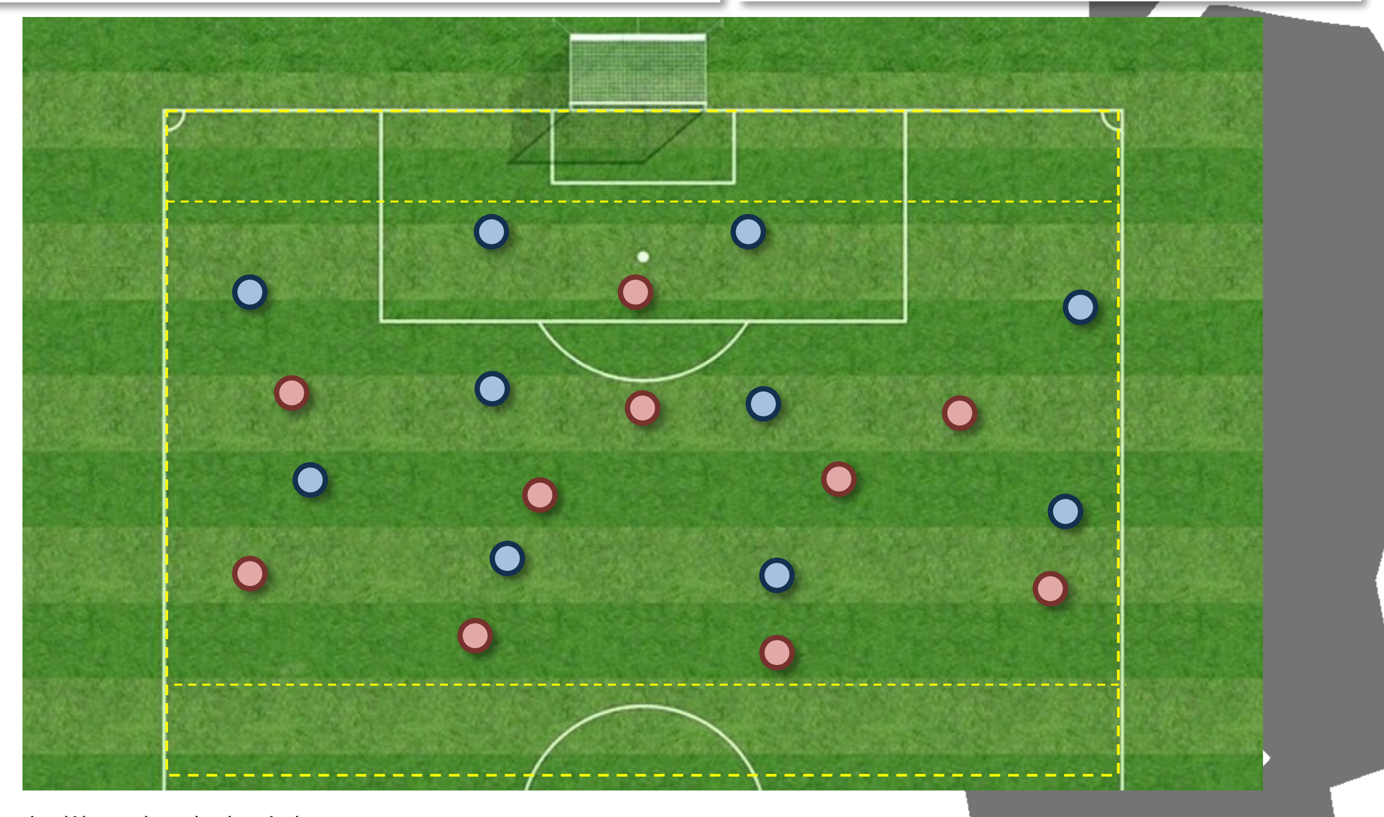
TÉCNICOS	Ofensivos	Control. Pase.
	Defensivos	Interceptación. Entrada
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Progresar en el campo. Buscar el pase interior en la última zona.
	Medios Tácticos	Marcaje. Desmarque.
SOCIAL	Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia continua de apoyos y presión de los defensores.
- Robar en la zona más avanzada posible.
- Buscar desmarques de ruptura.
- Velocidad en la transición.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	21’





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputan varios 1x1 en los espacios determinados de 10x10 metros. Los espacios se colocan de acuerdo al sistema de juego del equipo, emparejándose los jugadores de acuerdo al mismo (ejemplo: central-delantero, lateral diestro-extremo izquierdo). Las porterías se colocan dentro del espacio conforme a donde se pretenda orientar la presión. Tras cada serie se cambian los perfiles de los jugadores atacantes.

OBJETIVOS

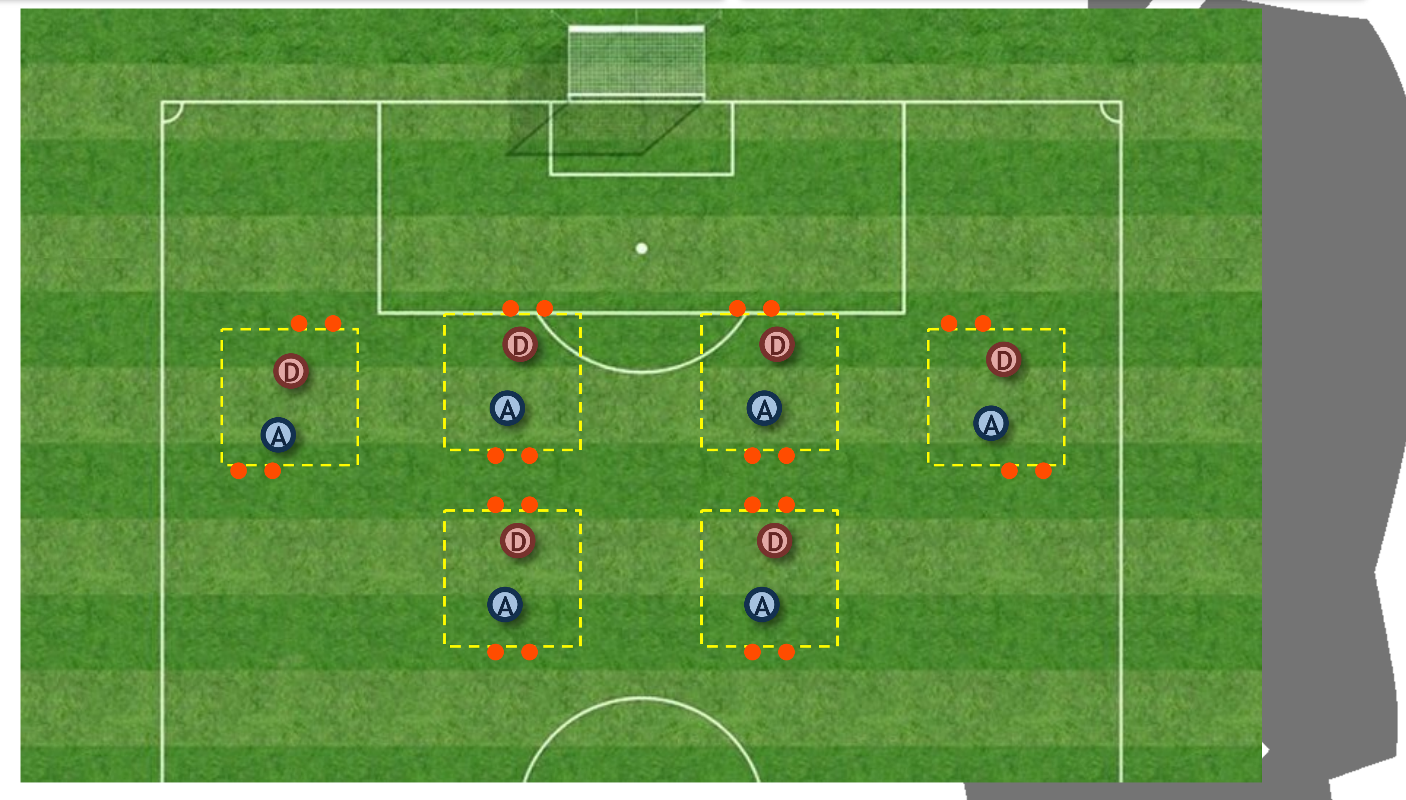
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Regate.
	Defensivos	Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Orientar la presión.
	Medios Tácticos	Temporización.
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Variedad en los regates.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	35”
Nº REPETICIONES	4
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	35”
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	10’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa una liga con dos divisiones diferentes en los espacios determinados. En la 1ª División (campo con porteros) se disputa un 6x6, ganando el equipo que más goles consiga en la repetición. En la 2ª División (campo sin porteros) se disputa un 5x5, anotándose los equipos 1 tanto por cada 10 pases que consigan. Gana el equipo que más puntos consiga al final de la repetición. Tras cada repetición, el equipo que gane de la 2ª división asciende a la primera y el equipo que pierda de la 1ª división desciende a 2ª. En caso de empate, asciende el equipo que más tiempo lleve en 2ª división y desciende el equipo que más tiempo lleve en 1ª división. Gana el equipo que más puntos consiga en 1ª división (3 puntos victoria, 1 punto el empate aunque el equipo descienda y 0 puntos la derrota).

OBJETIVOS

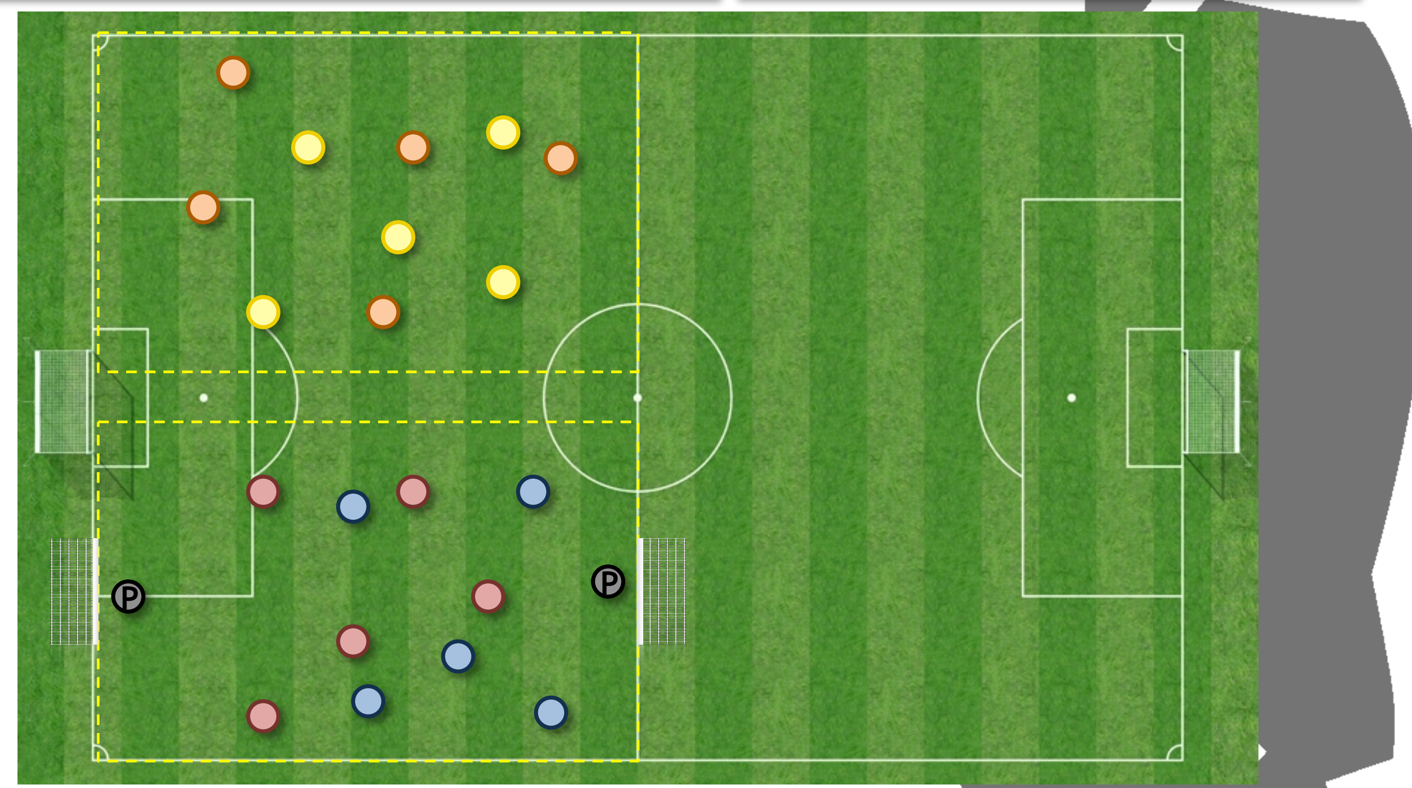
TÉCNICOS	Ofensivos	Todos.
	Defensivos	Todos.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos. Adaptación a la competición.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Continua movilidad de los jugadores.
- Buscar tiro siempre que sea posible.
- Intensidad en la presión.
- Cambio en el estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	3’
Nº REPETICIONES	8
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	32’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 1x1 en el interior del espacio determinado de 25x15 metros. La jugada se inicia siempre con un pase del defensa al jugador atacante. El jugador atacante intenta anotar gol en la portería. Si consigue gol se anota un tanto. En caso de que el defensa robe el balón, podrá anotar en la otra portería. Cada vez que finalice una acción se intercambian los rotes de atacante y defensor. Gana el jugador que más tantos consiga.

OBJETIVOS

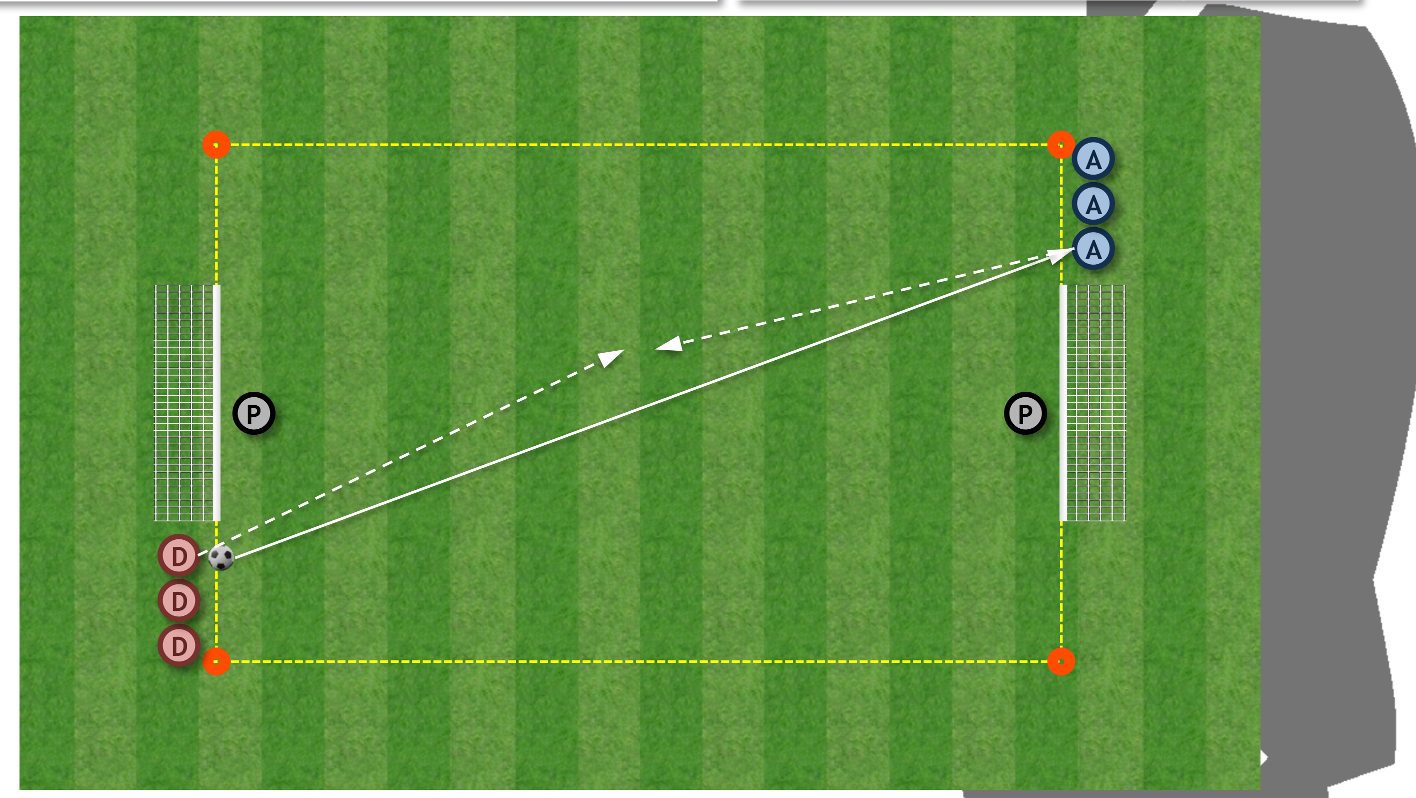
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro. Regate.
	Defensivos	Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	Temporización.
SOCIAL	Relacionarse con el entorno.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Control del balón.
- Velocidad del regate.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Uso de las dos piernas.
- Buscar la posición más favorable para el tiro.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10” MAX
Nº REPETICIONES	8
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	50”
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	18’





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICO
Calentamiento. Se realiza un calentamiento enfocado en a la velocidad.	15’	
Coordinación. Se realizan las distintas postas del circuito. 1. Doble apoyo entre picas. 2. Apoyo en aros. 3. Slalom entre conos. Se cambia de posta tras cada repetición.	Dur: 5” Rep: 3 Desc. Rep: 40” Series: 3 Desc. Series: 1’ Total: 8’	
Velocidad de reacción. Por parejas. Se sitúan los jugadores tal y como muestra el gráfico. Cuando el jugador con balón decida, se dirigirá hacia una miniportería con la intención de tirar a portería una vez la sobrepase. Mientras que el jugador sin balón deberá pasar por medio de la otra miniportería para ir a defender la acción de su pareja.	Dur: 5”-8” Rep: 6 Desc. Rep: 1’ Series: 2 Desc. Series: 2’ Total: 15’	
Partido. Se disputa un partido 11x11 en el espacio de 70x50 metros.	Dur: 10’ Rep: 2 Desc. Rep: 1’ Series: 21 Desc. Series: -- Total: 21’	
Estrategia. Se plantea la estrategia de acuerdo a cómo se vaya a desarrollar el partido. En el caso de ser en pretemporada la entrenaremos de forma analítica sin oposición y posteriormente con ésta.		
Estiramientos	10’	



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICO
Movilidad Articular. Calentamiento realizado por parejas donde se realizarán los siguientes ejercicios. Movimientos articulares en tronco y tren superior. Estiramientos. Movimientos articulares del tren inferior. Estiramientos.	5’	
Juego de calentamiento. Se juega un partido con las manos en un espacio de 20x40 metros. Para conseguir gol en las porterías solo se puede anotar con la cabeza.	5’	
Rondos 7x2. Cada vez que robe un jugador de dentro saldrá el que más tiempo lleve en el interior.	5’	
Posesión. Se juega una posesión 6x6+1 comodín + 4 apoyos exteriores en un espacio de 30x30 metros.	5’	
Rondos 7x2. Cada vez que robe un jugador de dentro saldrá el que más tiempo lleve en el interior.	5’	
Partido. Se disputa un partido 10x10+1 comodín en el espacio doble de área. Toque libre.	5’	
Rondos 7x2. Cada vez que robe un jugador de dentro saldrá el que más tiempo lleve en el interior.		
Partido. Se disputa un partido 10x10+1 comodín en el espacio doble de área. Toque libre (se intercambian los porteros y el campo). En la segunda repetición.		
Estiramientos	10’	



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 10x10 en el espacio determinado de 40x40 metros. El equipo que empieza con la posesión del balón sitúa a 8 jugadores en el perímetro (2 jugadores por lado) y a otros 2 en el interior. El equipo defensor se sitúa al completo en el interior. El equipo en posesión del balón debe realizar 10 pases para anotarse un punto. Cuando el equipo defensor robe el balón, el equipo atacante pasará rápidamente a defender en el interior y el otro equipo se sitúa en el exterior. Cada vez se cambian los jugadores que quedan como pivotes atacantes en el interior. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

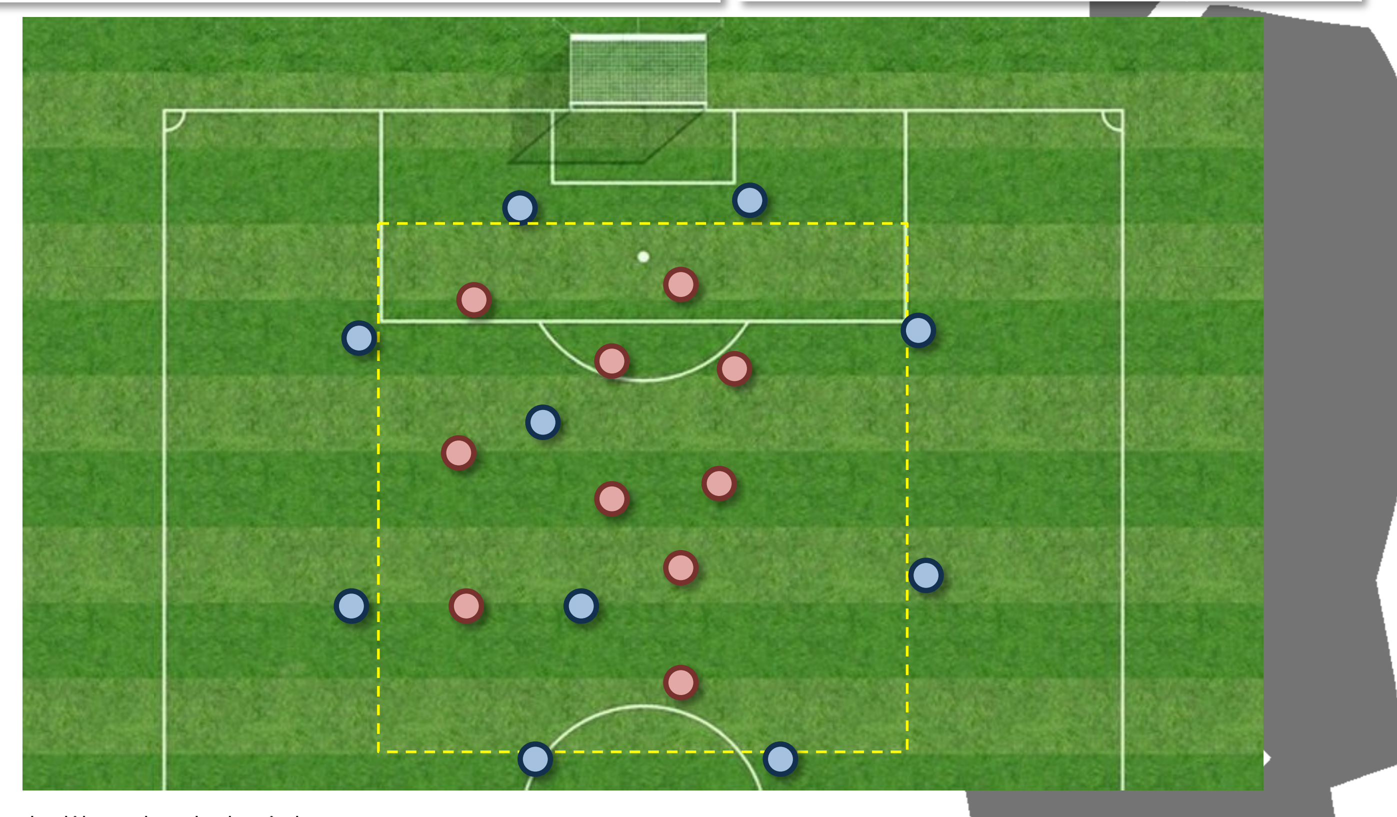
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Pared.
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Amplitud en ataque. Romper la presión.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Apoyos. Presión.
SOCIAL	Fomentar la toma de decisión. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar frecuentes cambios de orientación.
- Movilidad continua de los jugadores interiores.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Cambio rápido en el estado mental defensa-ataque y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	8
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	17’





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 10x10 en un espacio de 60x40 metros, en los que se sitúan dos carriles de 10 metros en cada uno de los fondos. Los jugadores deben anotar gol en cualquiera de las cuatro porterías situadas en los fondos lanzando el balón desde fuera del carril. Para poder anotar un gol, el equipo debe dar 6 pases consecutivos. Si un jugador toca el balón dentro de uno de los carriles su equipo pierde la posesión. Se juega a dos toques. Gana el equipo que más goles anote en el tiempo determinado.

OBJETIVOS

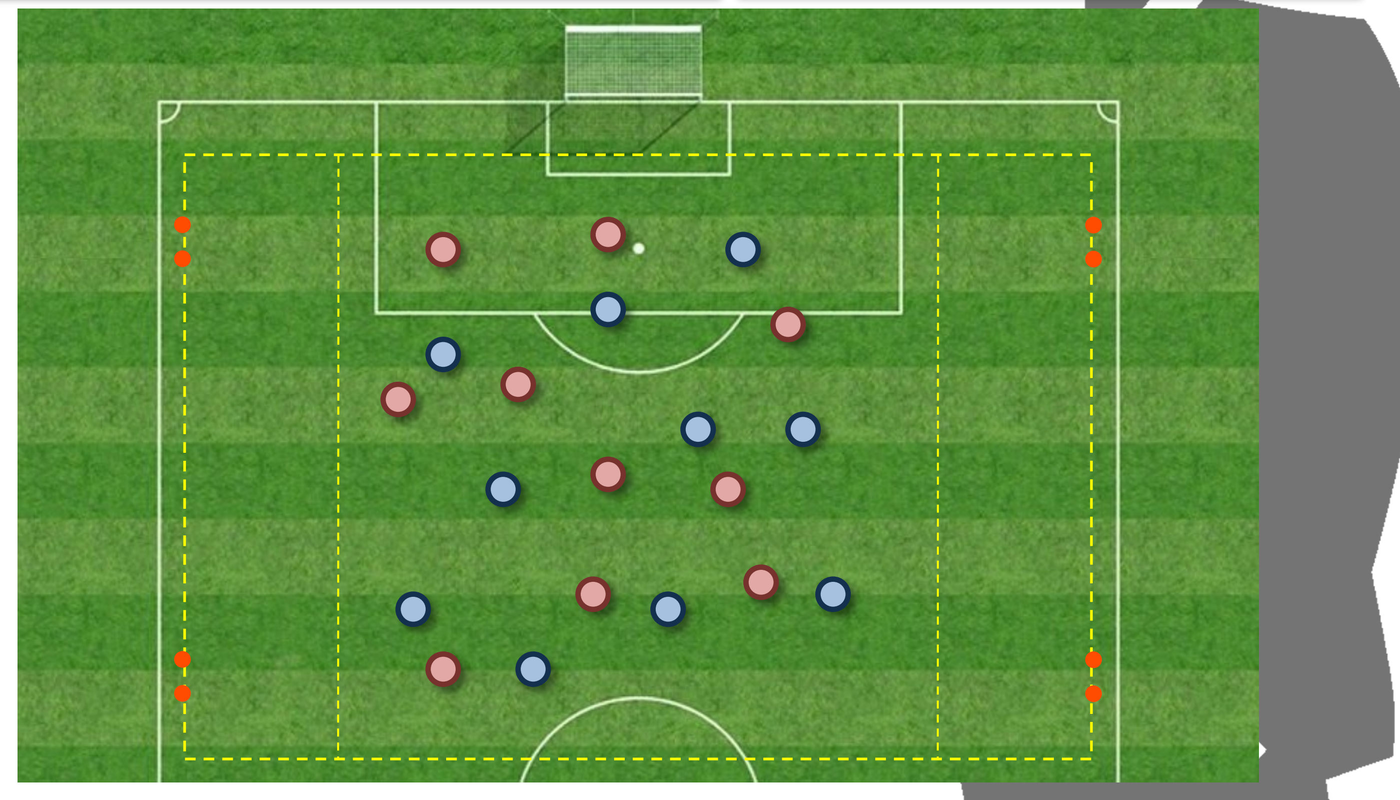
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Amplitud en ataque.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Presión. Apoyos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Fluidez en la circulación del balón.
- Realizar continuos cambios de orientación.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Intensidad en la presión.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	11’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realiza el siguiente ejercicio. Los jugadores se dividen en dos grupos iguales. Ambos se sitúan en el centro del campo, enfrentados a cada una de las dos porterías. A la señal del entrenador, cada jugador se dirigirá a la portería correspondiente con el objetivo de hacer gol. Para que sea válido, el tiro deberá ser desde detrás de la línea establecida. El jugador que antes anote gol de forma correcta sumará un punto para su equipo. Gana el equipo que más goles consiga a lo largo del ejercicio.

OBJETIVOS

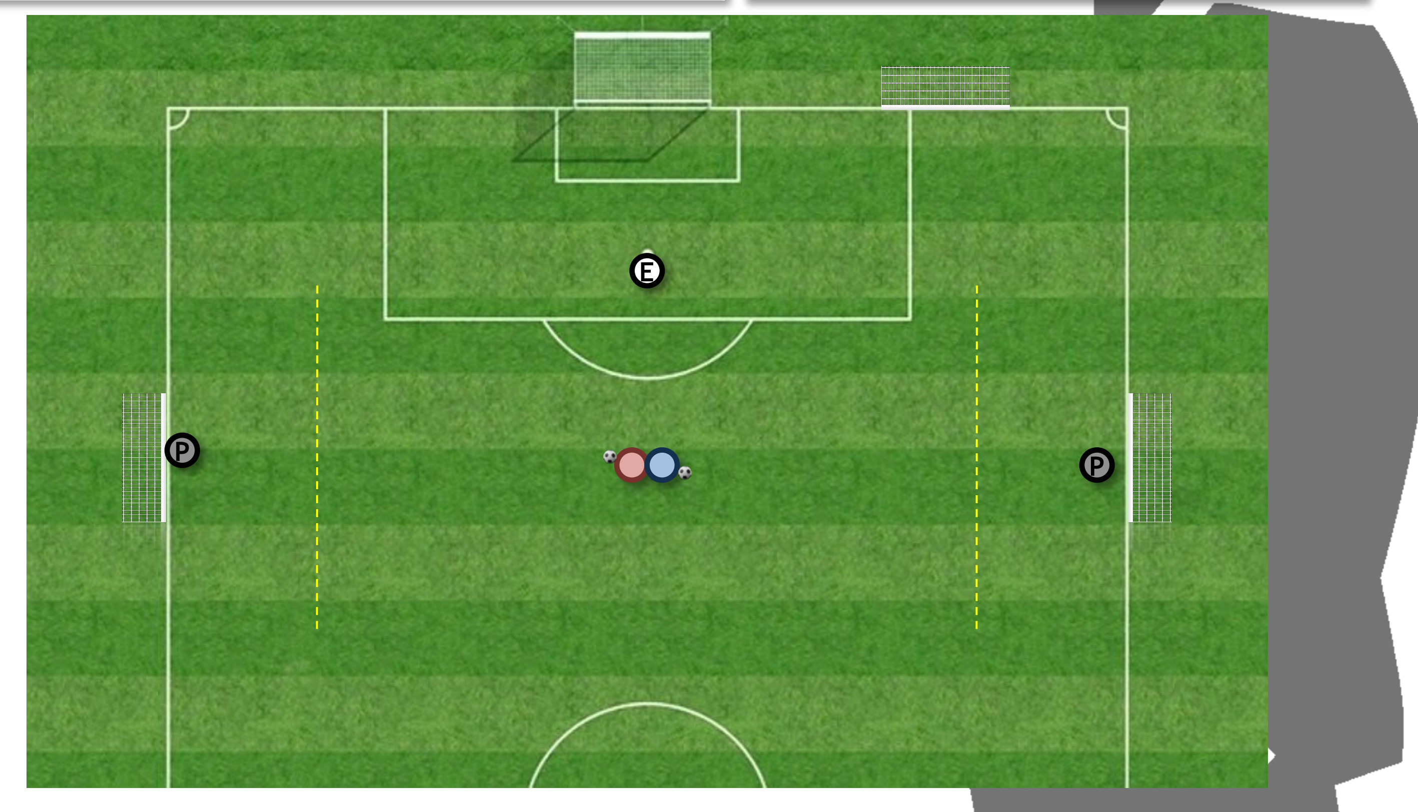
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Tiro.
	Defensivos	--
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	--
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad Máxima.
- Buscar la buena ejecución técnica.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5”
Nº REPETICIONES	5
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	12’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 10x10 en un espacio de 60x40 metros. El campo se divide en cuatro subespacios iguales tal y como muestra el gráfico. Los jugadores deben conseguir diez pases para anotar un gol. Cuando un equipo pierde la posesión ha de recuperar el balón evitando los diez pases. Si la recuperación se produce en el mismo subespacio que la pérdida, en el siguiente ataque solo deberán dar 5 pases para conseguir un punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

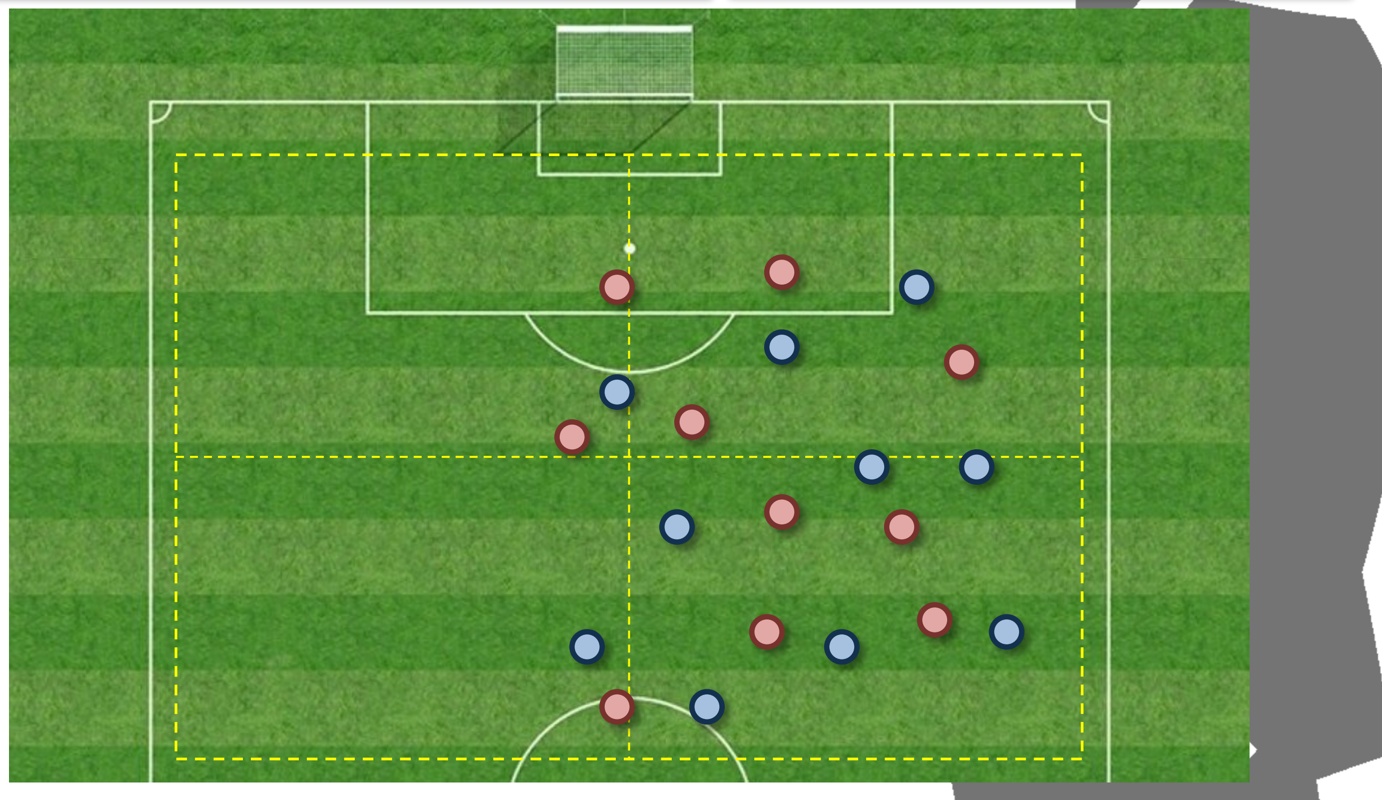
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Romper la presión. Robar en la zona que se pierde.
	Medios Tácticos	Cambio de orientación. Presión. Apoyos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso de los compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Fluidez en la circulación del balón.
- Realizar cambios de orientación tras recuperación.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- No perder tras recuperación.
- Intensidad en la presión.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	18’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se forman dos grupos con los jugadores disponibles. Si disponemos de 14 jugadores, un grupo de 7 forma un círculo en el centro del campo de fútbol 7 y el otro grupo se sitúa en el interior del área. El juego consiste en que cada jugador del grupo del área debe conducir el balón con la pierna menos hábil y rodear el círculo para volver de nuevo al área y entregar el balón al compañero para que realice el mismo ejercicio. Así hasta completar todos los jugadores. Al mismo tiempo, el grupo del centro del campo realiza pases con el pie menos hábil. Se tomará el tiempo del grupo del área y los pases del grupo del centro. Después se intercambian los ejercicios. Ganará el grupo que menos tiempo haya invertido en la conducción y el que más toques haya realizado. El ejercicio concluye cuando ha llegado al área el último jugador que realiza la conducción. Una vez que han realizado la conducción los dos grupos se realiza de nuevo el ejercicio introduciendo dos variantes: se conduce con la pierna hábil y se golpea hacia el compañero una vez que se ha rodeado el círculo.

OBJETIVOS

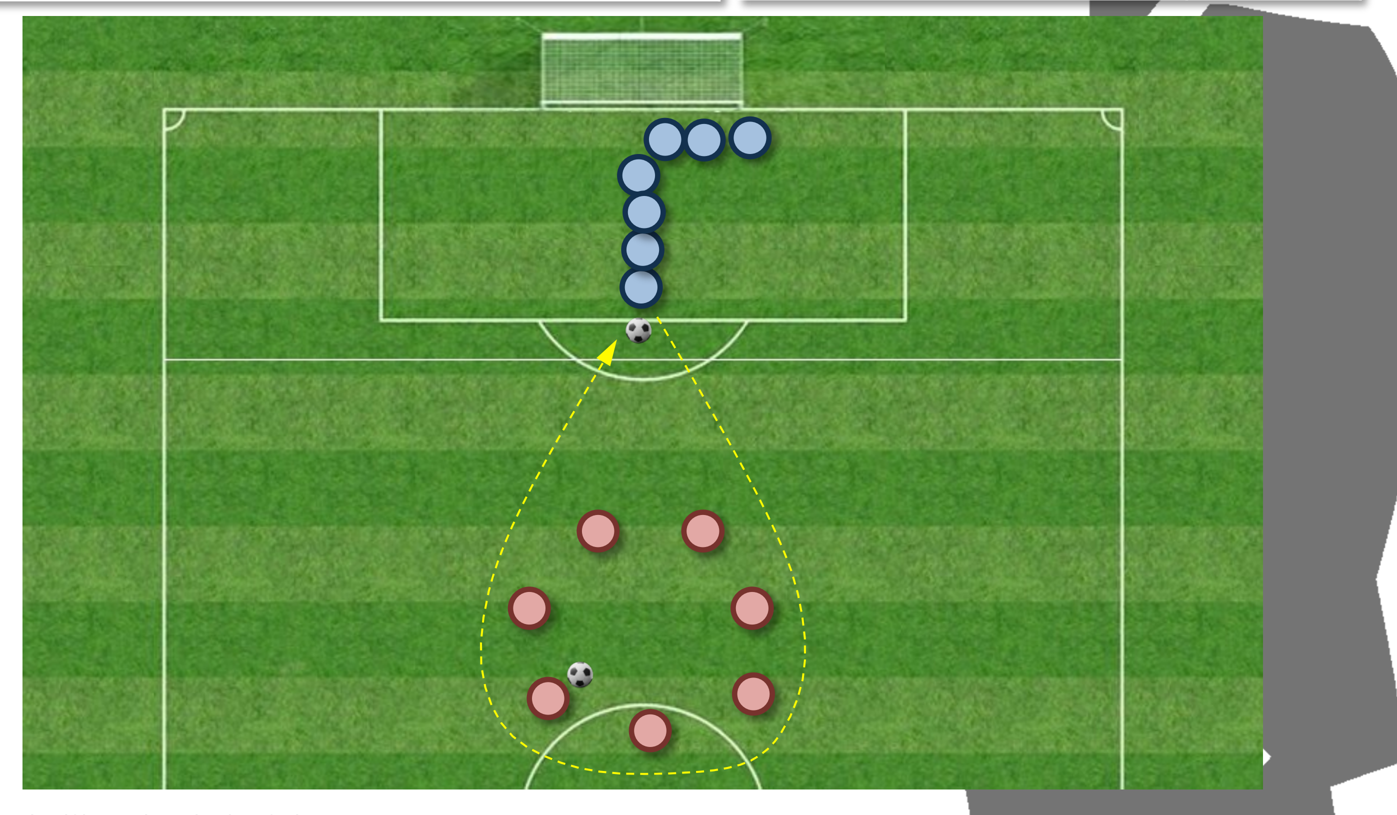
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Pase. Control.
	Defensivos	--
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	--
SOCIAL	El esfuerzo individual repercute en el grupo.	
VOLITIVOS	Adaptación a los esfuerzos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Conducción correcta del balón.
- Uso de ambas piernas. Bilateralidad.
- Intentar no mirar el balón.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	2’ aprox.
Nº REPETICIONES	2 (1+1)
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	15”
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	30”
DURACIÓN TOTAL	10’





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 8x8+2 comodines en el interior del espacio determinado de 60x35 metros. Se sitúa en el centro una franja de 30 metros de la que no podrán salir los comodines. Éstos siempre trabajarán con el equipo atacante, de tal modo que siempre se produzca un 10x8. Tras cada repetición, se cambian los comodines. Se juega a tres toques. Gana el equipo que más goles consiga en el tiempo determinado.

OBJETIVOS

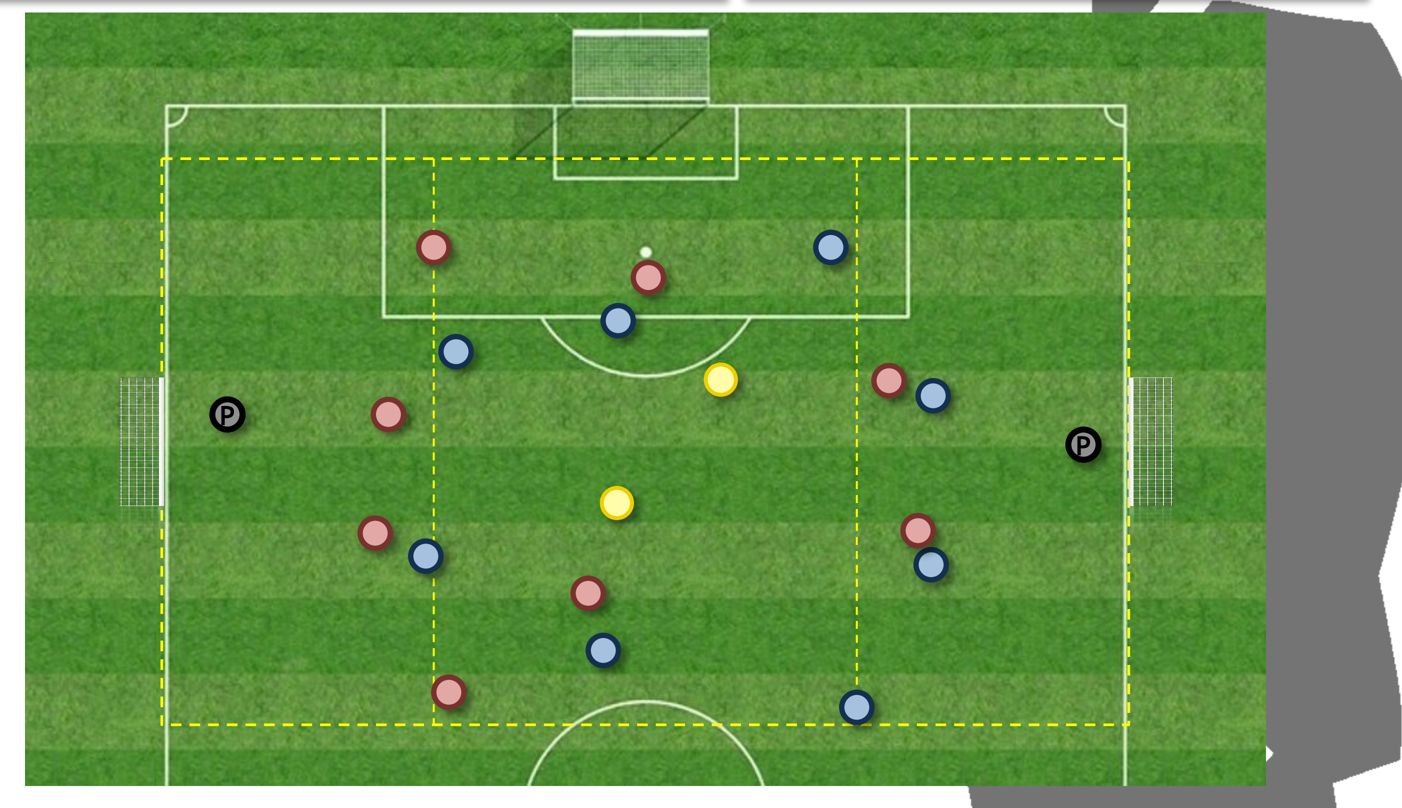
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Crear superioridad numérica en ataque.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Basculación. Presión.
SOCIAL	Crear complicidad táctica entre compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Fluidez en la circulación del balón.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Conservar el balón en superioridad.
- Arriesgar en el último tramo.
- Intensidad defensiva para recuperar el balón.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	21’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 7x7+2 comodines en medio campo, al que se delimitan dos carriles laterales de 8 metros. Los jugadores comodines siempre juegan con el equipo poseedor del balón. Estos comodines no podrán actuar dentro del terreno de juego al igual que el equipo poseedor del balón no podrá entrar dentro de los carriles laterales. El equipo defensor puede moverse por todo el terreno de juego (incluso dentro de los carriles). Para poder anotar gol, el equipo debe llevar el balón de un comodín a otro, construyendo a partir de entonces un ataque organizado. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

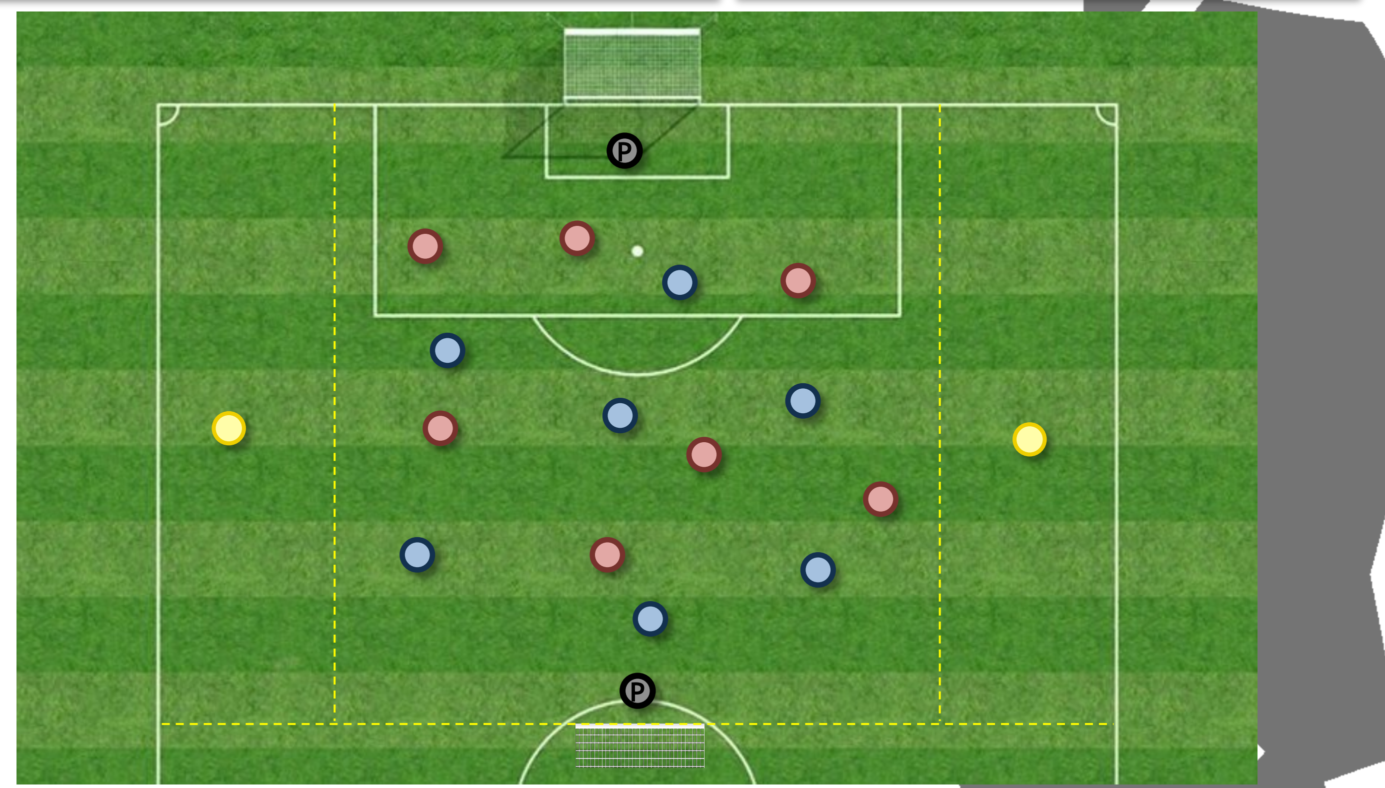
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Circular el balón de lado a lado. Buscar amplitud en ataque.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Cambios de Orientación. Basculación. Presión.
SOCIAL	Crear complicidad táctica entre compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Fluidez en la circulación del balón.
- Movilidad continua de los jugadores atacantes.
- Conservar el balón en superioridad.
- Realizar continuos cambios de orientación.
- Intensidad defensiva para recuperar el balón.
- Buscar salida por banda.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	21’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realiza una circuito tal y cómo se detalla a continuación. Se dividen los jugadores en dos grupos (uno trabajará en una portería con un portero y el otro grupo en la otra). Centrales, mediocentros y delanteros se colocan hacia la portería y laterales y extremos hacia las miniporterías. Los jugadores del centro se dirigirán uno por uno en conducción hacia la línea de conos y tirarán a portería. Si han conseguido gol vuelven a la fila. En caso de que haya fallado, el jugador deberá replegar para defender la miniportería antes de que el lateral/extremo, que sale en el momento del tiro, consiga gol. Si consigue gol el equipo se sumará un punto. En caso de que no consiga gol y el otro jugador anote en la miniportería se restará un punto. Si ninguno de los dos anota, 0 puntos. Tras cada repetición se cambian los roles. Gana el equipo que más puntos consiga.

OBJETIVOS

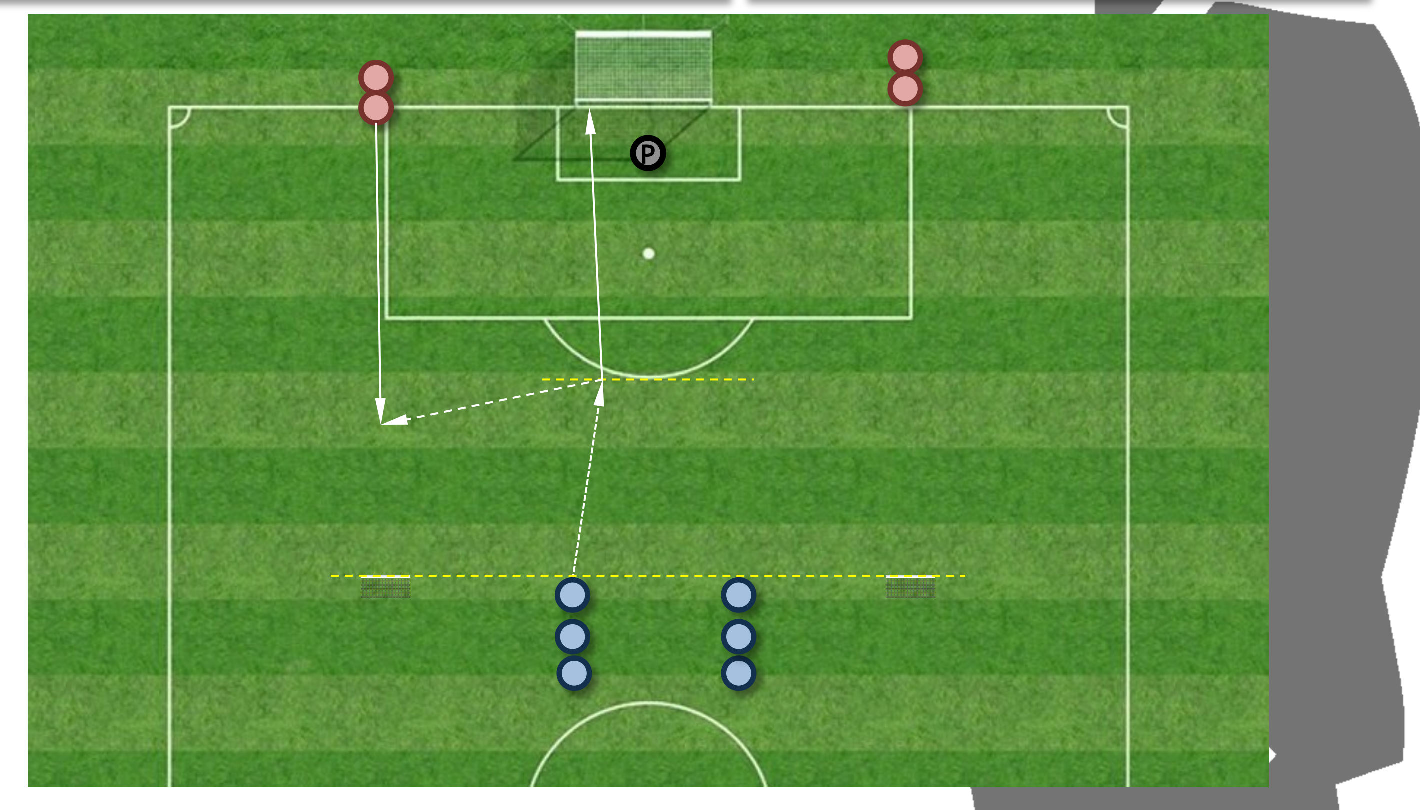
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Tiro.
	Defensivos	Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Replegar tras pérdida.
	Medios Tácticos	Repligue. Temporización.
SOCIAL		--
VOLITIVOS		Adaptarse a los esfuerzos establecidos.

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Correcta ejecución técnica.
- Cambio de estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	15”
Nº REPETICIONES	6
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	30”
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realiza una tarea en la que se produce una situación de superioridad numérica en contraataque. En una situación de 3x1+2 se produce en primer lugar un 3x1 con el objetivo de marcar gol y el defensor de evitarlo. Cuando el primer atacante pasa la línea marcada en el gráfico salen dos defensores más que se unen al que ya había desde un principio en la ayuda de evitar el gol produciéndose un 3x3. Se organizan varios equipos que deben competir entre sí. Gana el equipo que más puntos obtenga.

OBJETIVOS

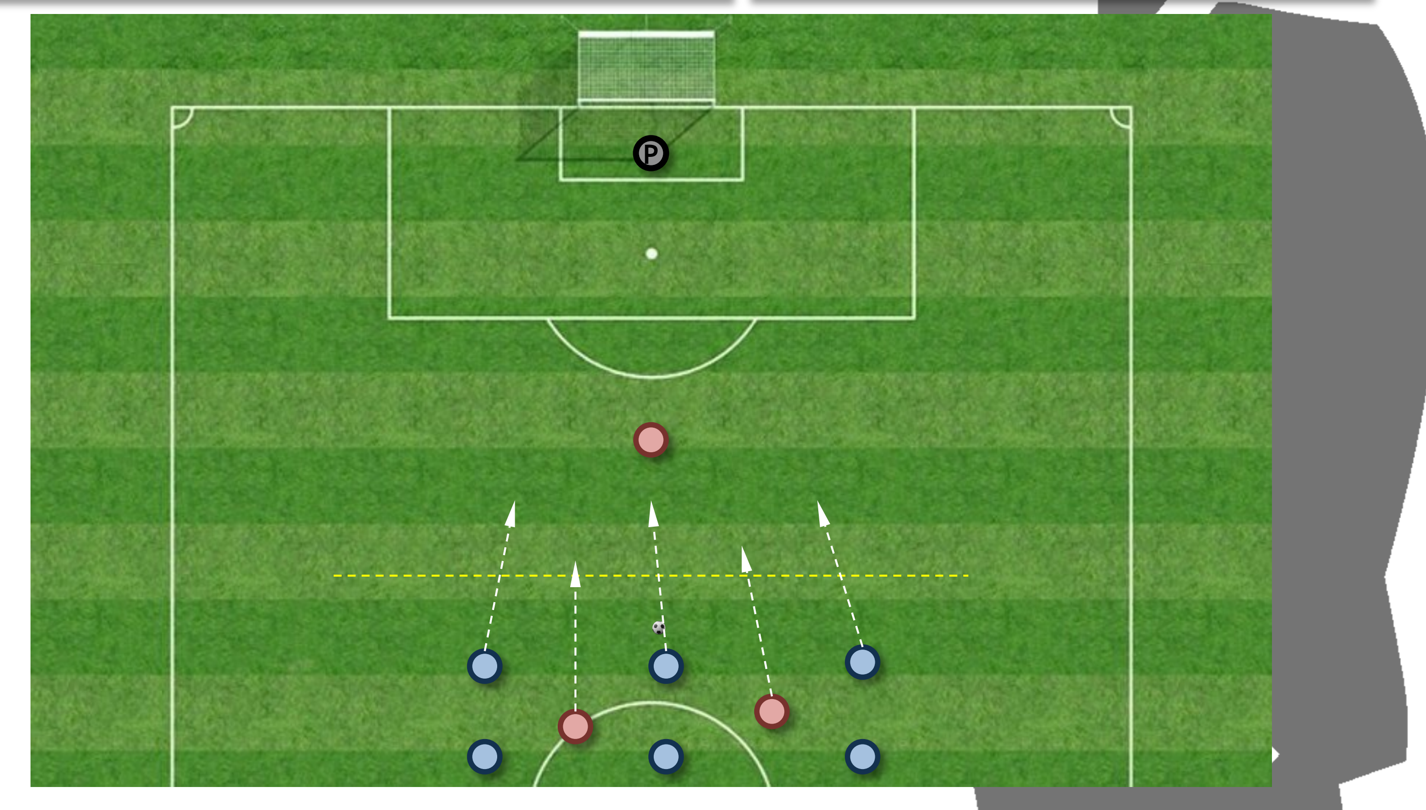
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Tiro. Regate.
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Velocidad en el contraataque.
	Medios Tácticos	Desmarque. Repliegue. Temporización.
SOCIAL	Crear complicidad táctica entre compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Existencia de controles orientados.
- Velocidad del regate.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Uso de las dos piernas.
- Buscar la posición más favorable para el tiro.
- Finalizar lo más rápido posible.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10”
Nº REPETICIONES	6
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	30”
Nº DE SERIES	4
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 3x3+2 en un espacio de 25x30 metros dividido en dos partes. La tarea es el principio básico para iniciar el juego en un lado y llevarlo al otro lado. Los comodines siempre deben mantenerse en su parte del cuadrado sin abandonarlo. Un equipo comienza con la posesión del balón en uno de los subespacios. Cuando consiga dar 4 pases deberá cambiar al otro subespacio y jugar en él. El otro equipo deberá robar el balón. Si un jugador en defensa intercepta el balón, su equipo pasa a ser atacante. Se juega a dos toques para dar velocidad y movilidad al juego. Cada dos cambios de campo, el equipo se anotará un punto. Gana el equipo que al final del ejercicio consiga más puntos.

OBJETIVOS

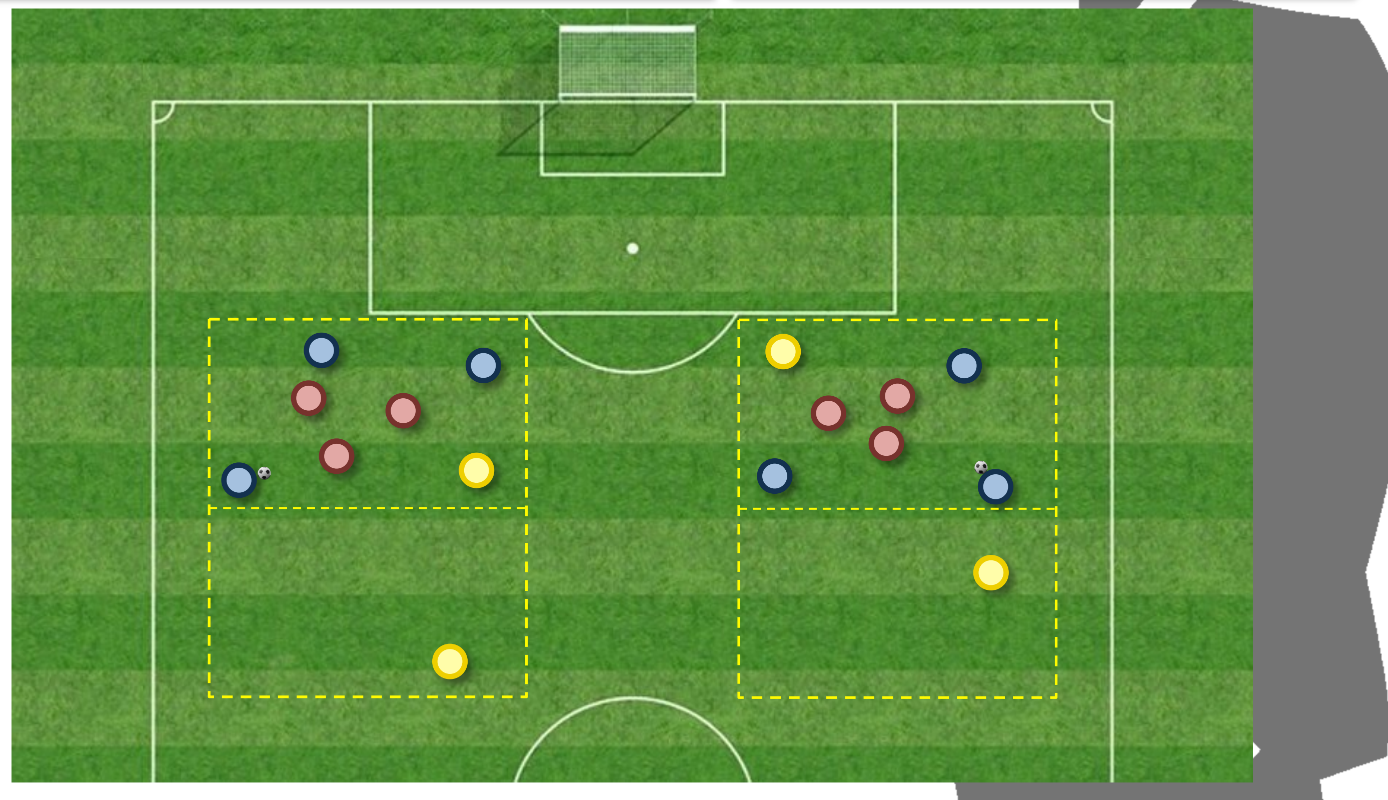
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Entrada. Temporización. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Circulación de balón de un lado a otro del campo.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Temporización. Presión
SOCIAL	Crear complicidad táctica..	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos. Transición defensa-ataque.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad de la presión del equipo defensor.
- Realizar la presión de forma ordenada.
- Intentar jugar lo más abierto posible.
- Velocidad de circulación.
- Velocidad de transición ataque-defensa y defensa-ataque.
- Cambio rápido en el estado mental defensa-ataque y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	7’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	-
DURACIÓN TOTAL	15’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 11x11 en un espacio de 70x65 metros con los sistemas que el entrenador crea conveniente. Para poder anotar gol, el equipo atacante siempre debe estar en las dos zonas ofensivas delimitadas. Si el equipo defensor no se encuentra en las dos zonas más próximas a su portería entonces el gol atacante vale doble. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

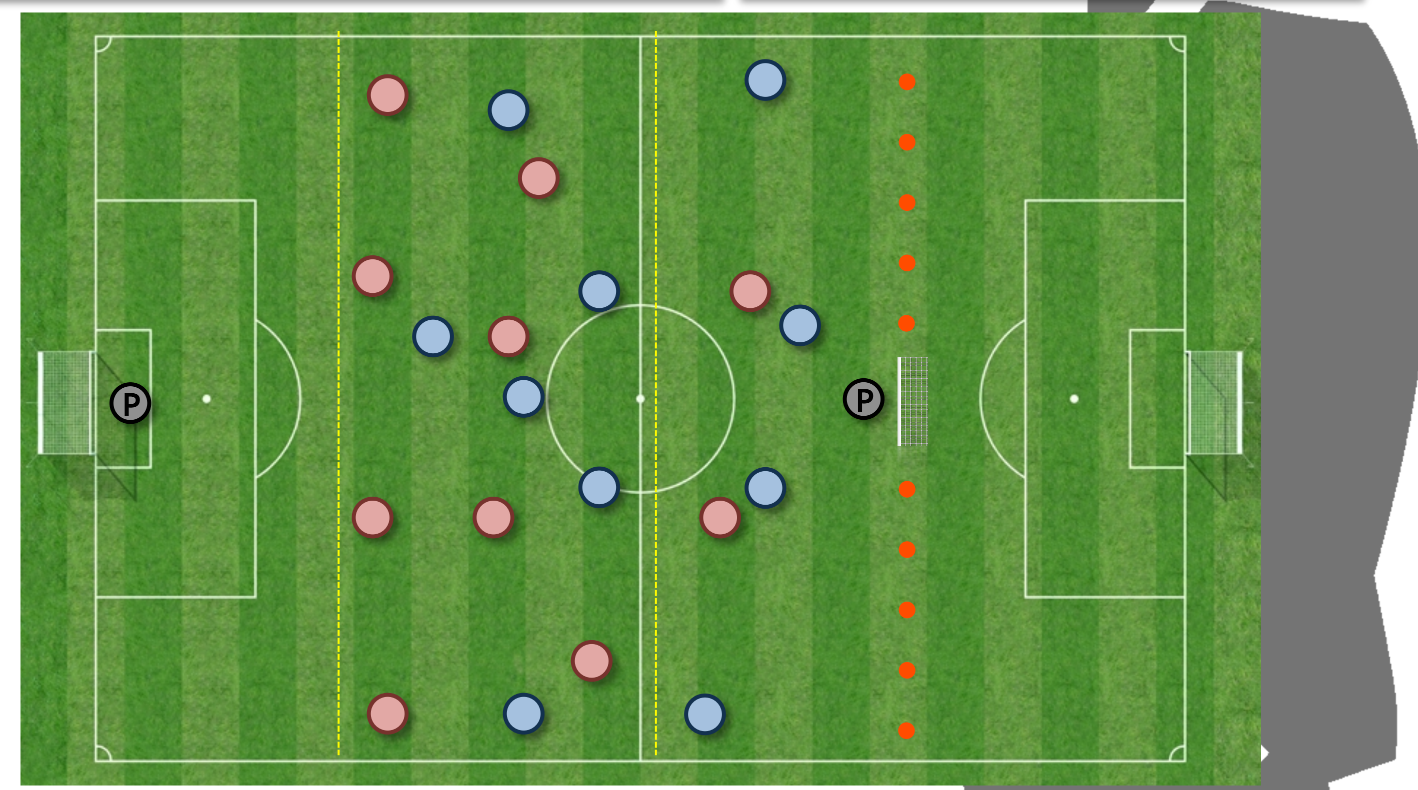
TÉCNICOS	Ofensivos	Todos.
	Defensivos	Todos.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Buscar espacios adecuados entre líneas en ataque y defensa.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Mantener la distancia entre líneas.
- Movimientos tras pérdida/recuperación.
- Movilidad continua y desmarques constantes.
- Reducción de espacios del equipo defensor.
- Cambio rápido en el estado mental defensa-ataque y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	15’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	32’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 7x7+2 en un espacio de 50x60 metros. Ambos equipos se sitúan con un sistema de 3-3-1 (variable en función del sistema de cada uno). El equipo en posesión del balón, debe llevar el balón de un lado al otro del cuadrado jugando con el comodín que se encuentra fuera del cuadrado sin perder la posesión. Cada vez que un equipo realice una circulación completa (Comodín A-B-A) se anota un punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

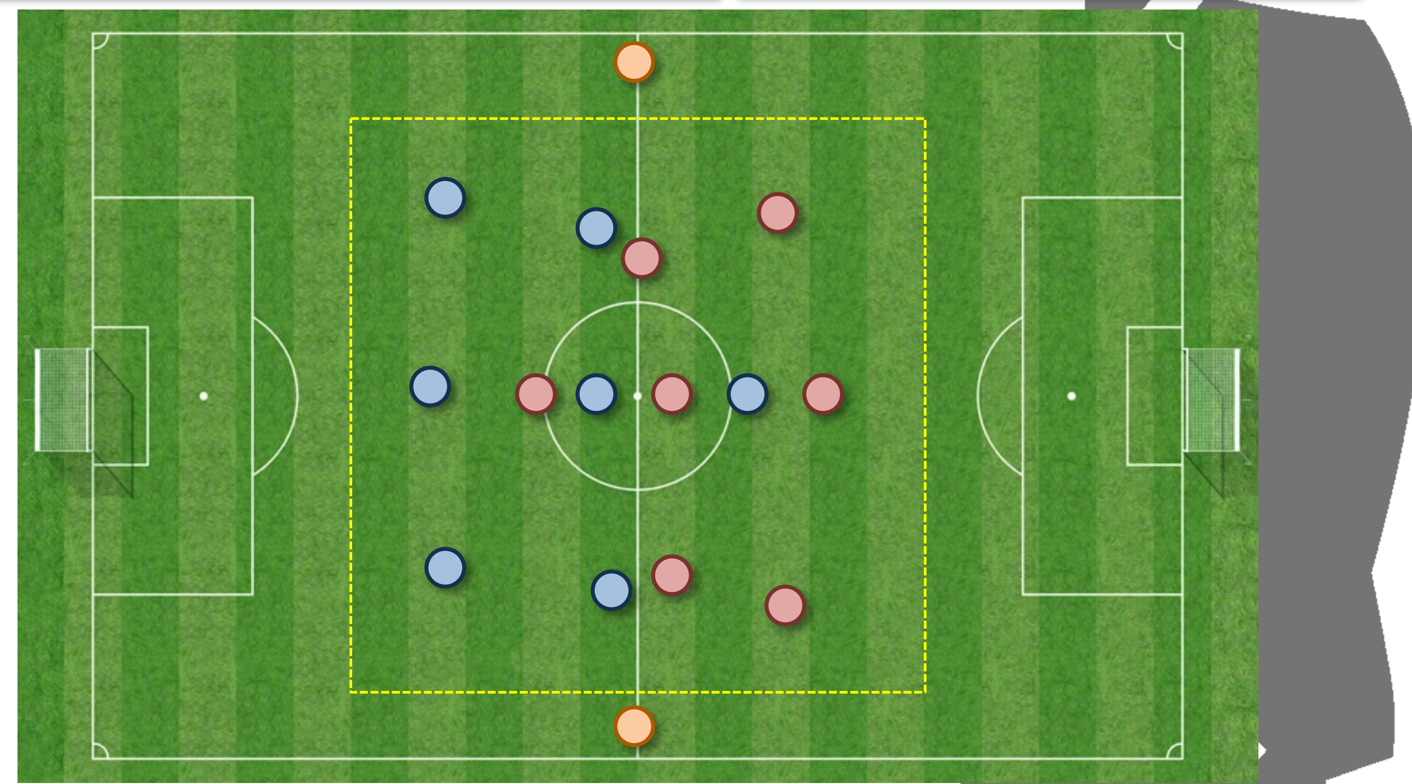
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Conducción.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Circular el balón de lado a lado.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Marcaje. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Realizar frecuentes cambios de orientación.
- Movilidad continua de los jugadores interiores.
- No repetir pase a la misma zona.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Velocidad en el juego.
- Cambio rápido en el estado mental defensa-ataque y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	22’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Tarea de trabajo específico de despejes orientados con el pie para los jugadores de la línea defensiva. En ella pueden participar centrales, laterales y mediocentros. El trabajo consiste en realizar cuatro despejes a las dos zonas delimitadas en el campo como zona derecha y zona izquierda.
El jugador que va a realizar los despejes se sitúa en el punto de penal, junto con una oposición pasiva, y va a realizar el despeje de un balón que ha enviado el jugador más cercano al cono marcado como 1. De igual modo realiza el despeje de las zonas 2, 3, 4. Cada uno de los despejes debe orientarse a la banda de donde proceda el centro. Los jugadores rotan por todas las posiciones.

OBJETIVOS

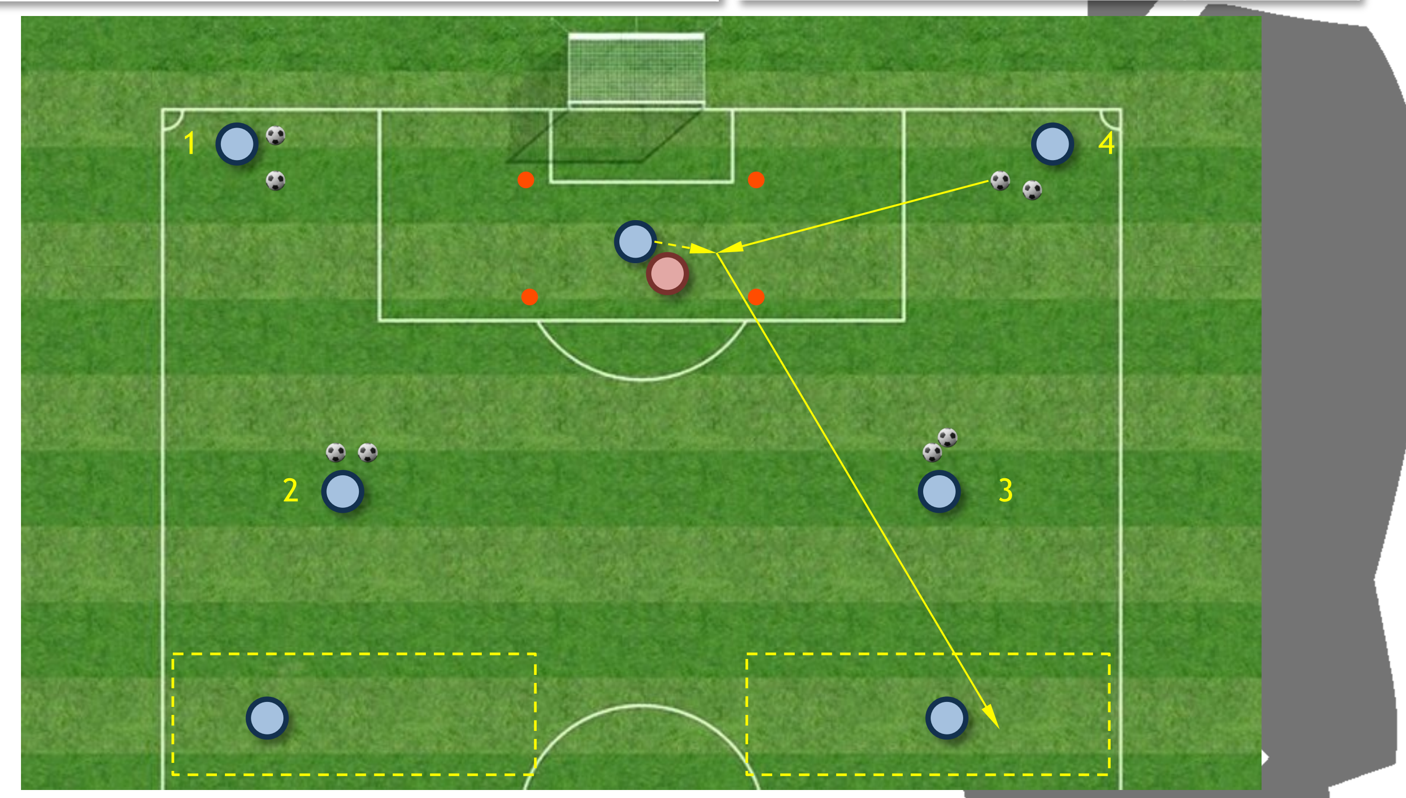
TÉCNICOS	Ofensivos	--
	Defensivos	Despeje orientado. Anticipación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Orientar los despejes a banda.
	Medios Tácticos	Marcaje.
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Cambio del estado defensa ataque.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Posición y perfil del jugador.
- Golpeo con ambas piernas.
- Zonas de contacto del pie para un buen despeje.
- Velocidad de reacción.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	45”
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	0”
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	-
DURACIÓN TOTAL	15’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un rondo 4x4 en unas dimensiones de 20x20 metros, dos en el interior del rondo y otros dos en los lados del mismo. El jugador poseedor del balón puede jugar tanto con su compañero que se encuentra en el interior, como con el que está en el otro lado. En caso de que un jugador de un pase al compañero que se encuentra en el interior, deberá permutar su posición con él. En caso de que éste pase interior sea erróneo, no se permutarán las posiciones. Si el balón sale fuera del rondo, lo pone en juego el equipo contrario. Cada vez que el equipo de 10 pases, se anotará un punto. Gana el equipo que más puntos obtenga a lo largo del tiempo. Tras cada repetición, se cambian los enfrentamientos de equipo, para que se enfrenten todos contra todos.

OBJETIVOS

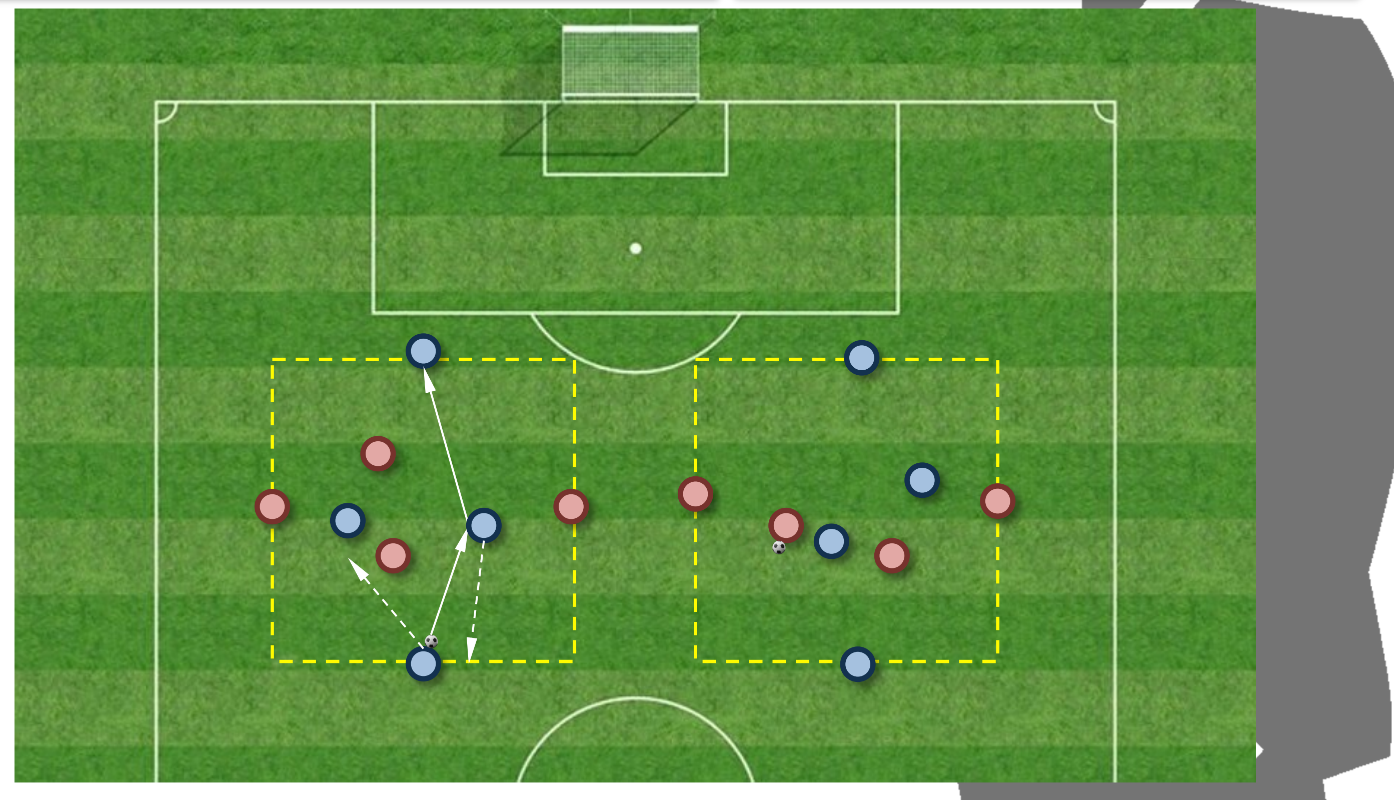
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyo. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador.
- Toma rápida de decisiones.
- Velocidad de ejecución.
- Cambio rápido del estado mental ofensivo-defensivo.
- Comunicación con los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	-
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Dos equipos se enfrentan en un terreno dividido por tres zonas. La zona central está ocupada por 3 comodines, mientras que las otras dos zonas están ocupadas por tres atacantes y cuatro defensas. Los comodines inician el juego en ataque hacia una de las zonas creando superioridad numérica, exceptuando uno de ellos que se queda en la zona central. Cuando uno de los jugadores del equipo defensor consigue recuperar la posesión debe pasar a uno de los comodines para que cambien el juego a la otra zona de ataque. En la zona del centro sólo pueden entrar los comodines. El equipo que ataque y pierda la posesión de balón sólo puede recuperar el balón en su zona, antes de llegar a la central. Para cambiar de una zona a otra, los comodines deben combinar en la zona central obligatoriamente, sin pase directo. Existe fuera de juego.

OBJETIVOS

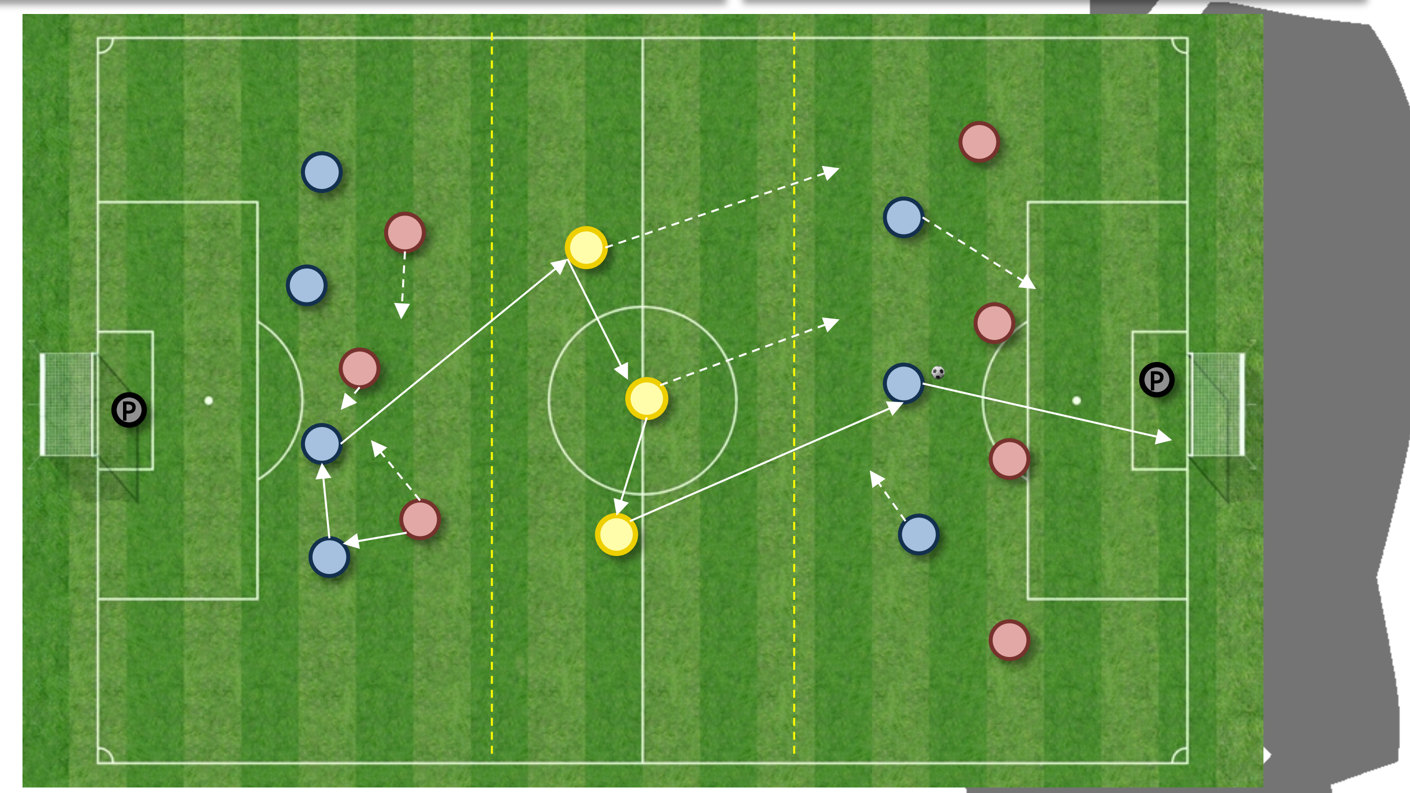
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Crear situaciones de finalización y Presión tras pérdida.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Desmarques continuos de los jugadores de ataque.
- Presión intensa tras pérdida.
- Velocidad en las transiciones.
- Cambio rápido del estado mental ofensivo-defensivo.
- Comunicación con los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	25’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 11x11 en un campo de fútbol 11. Se delimitan las zonas laterales de los áreas donde el equipo defensor tiene prohibido defender. En los cuadrados no pueden haber jugadores estáticos del equipo atacante sino que tienen que ocupar esas zonas tras un correcto movimiento. Se señalará fuera de juego en su caso. Si los goles se consiguen tras remate desde un centro valdrán dos puntos. Si se consigue un gol después de haber llegado a una zona y terminado por la opuesta valdrá tres puntos. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

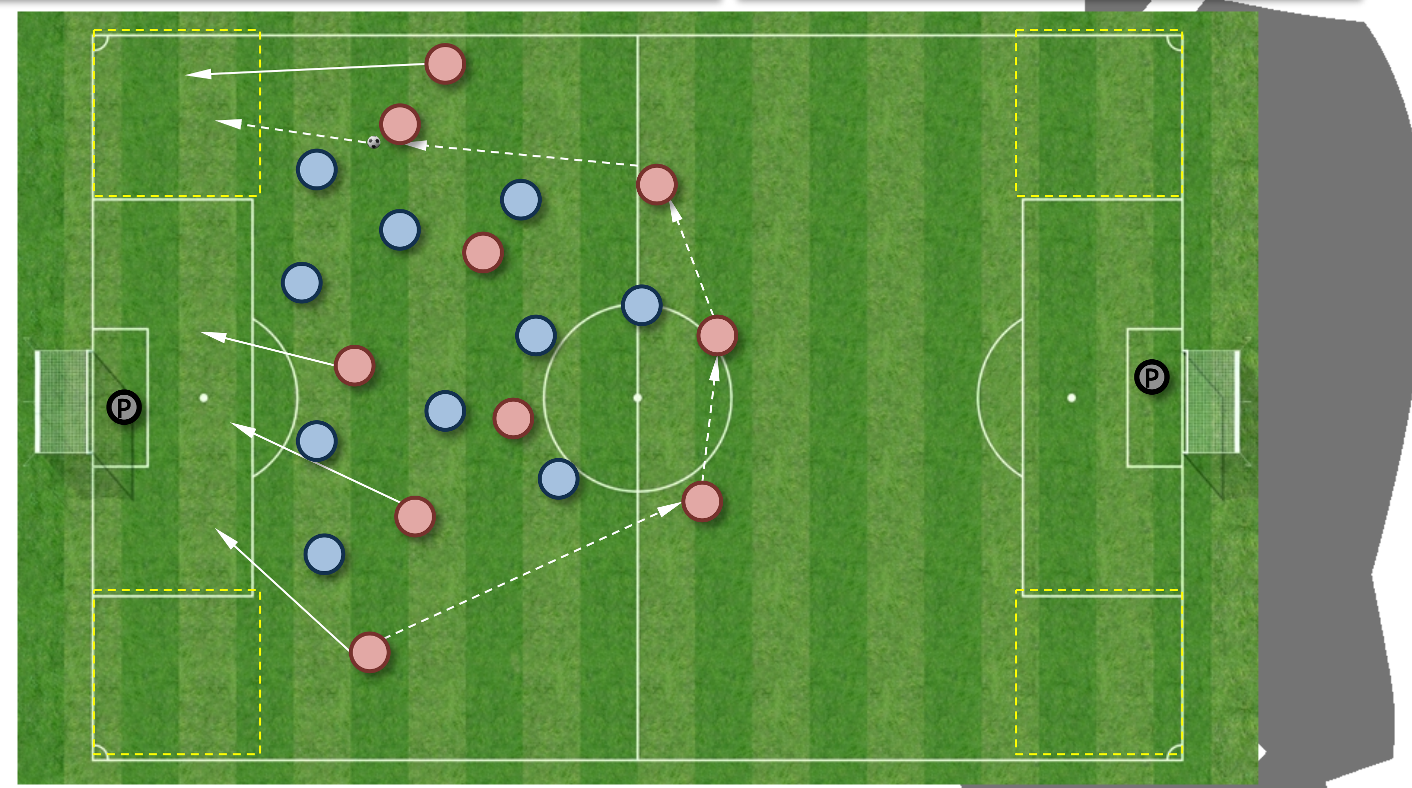
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Buscar las bandas para atacar.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Máxima amplitud en ataque.
- Buscar centros al área.
- Rápida circulación de balón.
- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Perfil correcto en los marcajes.
- Intensidad en la presión.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	25’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 10x10 (o en el campo de fútbol. En el centro del campo se sitúa un cuadrado de 25x25 metros a la que solo puede acceder un jugador de cada equipo, creando un 1x1. Si el balón pasa entre los conos de color rojo o los conos de color azul, es decir, por los laterales del cuadrado, habrá de salir por el lado opuesto. Si el balón entra por el fondo, puede salir por cualquiera de los laterales. La tarea se realiza a dos (o tres) toques. En caso de que se incumplan las normas, se señalará falta donde el jugador fuera del espacio reciba el balón. Gana el equipo que más goles consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

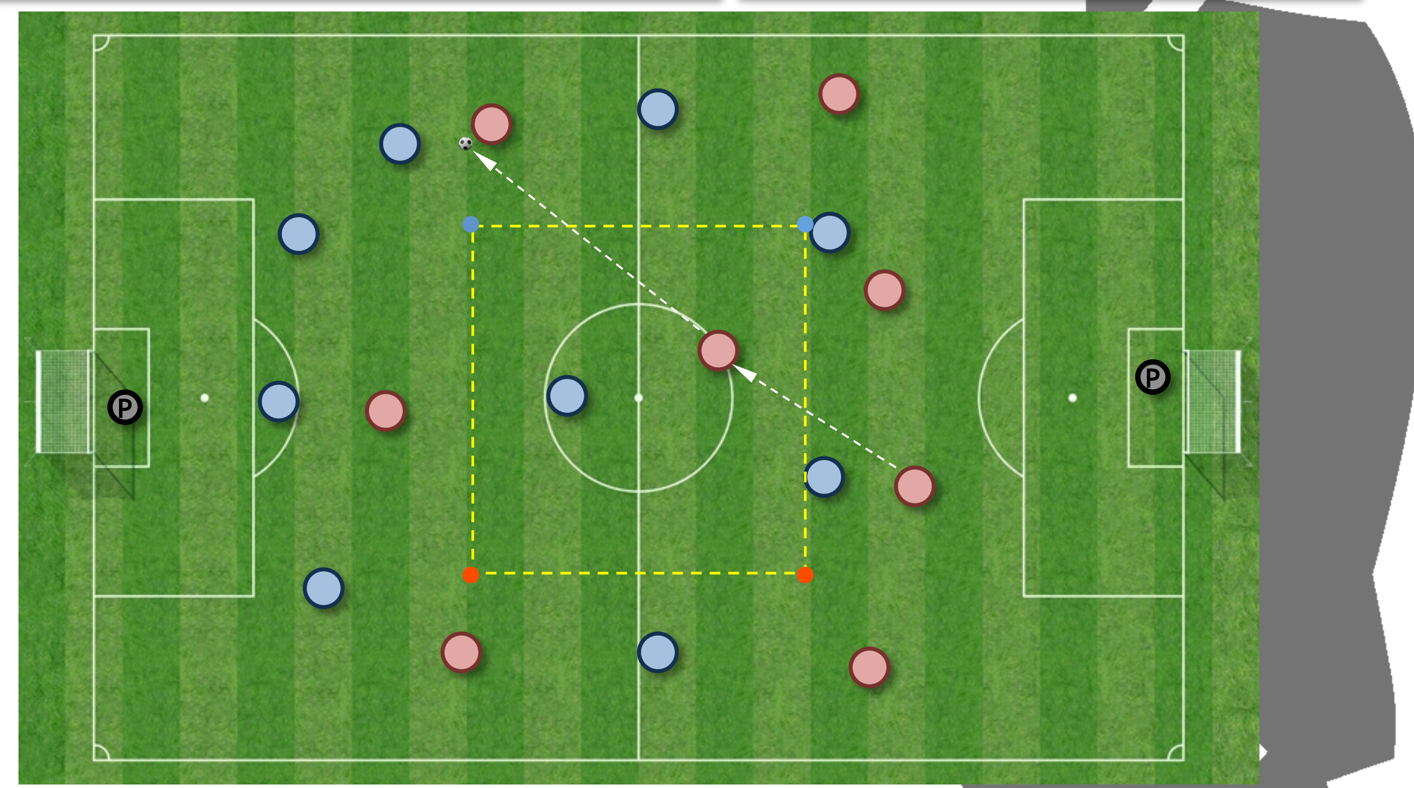
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Circular el balón de lado a lado.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Máxima amplitud en ataque.
- Rápida circulación de balón.
- Llevar el balón de lado a lado.
- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Máxima intensidad en la presión.
- Existencia de ayudas defensivas.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	25’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 11x11 en un campo de fútbol 11. En el centro del terreno de juego se crea una zona prohibida de 18 metros de ancho donde los jugadores no pueden pasar conduciendo el balón. Cuando un equipo recupere la posesión del balón en campo propio ha de enviarlo lo más rápido posible al campo rival, sobrepasando cuanto antes la zona prohibida. En caso de que haya conducción en esa zona, se señalará falta. Se juega a dos toques. Gana el equipo que más goles anote.

OBJETIVOS

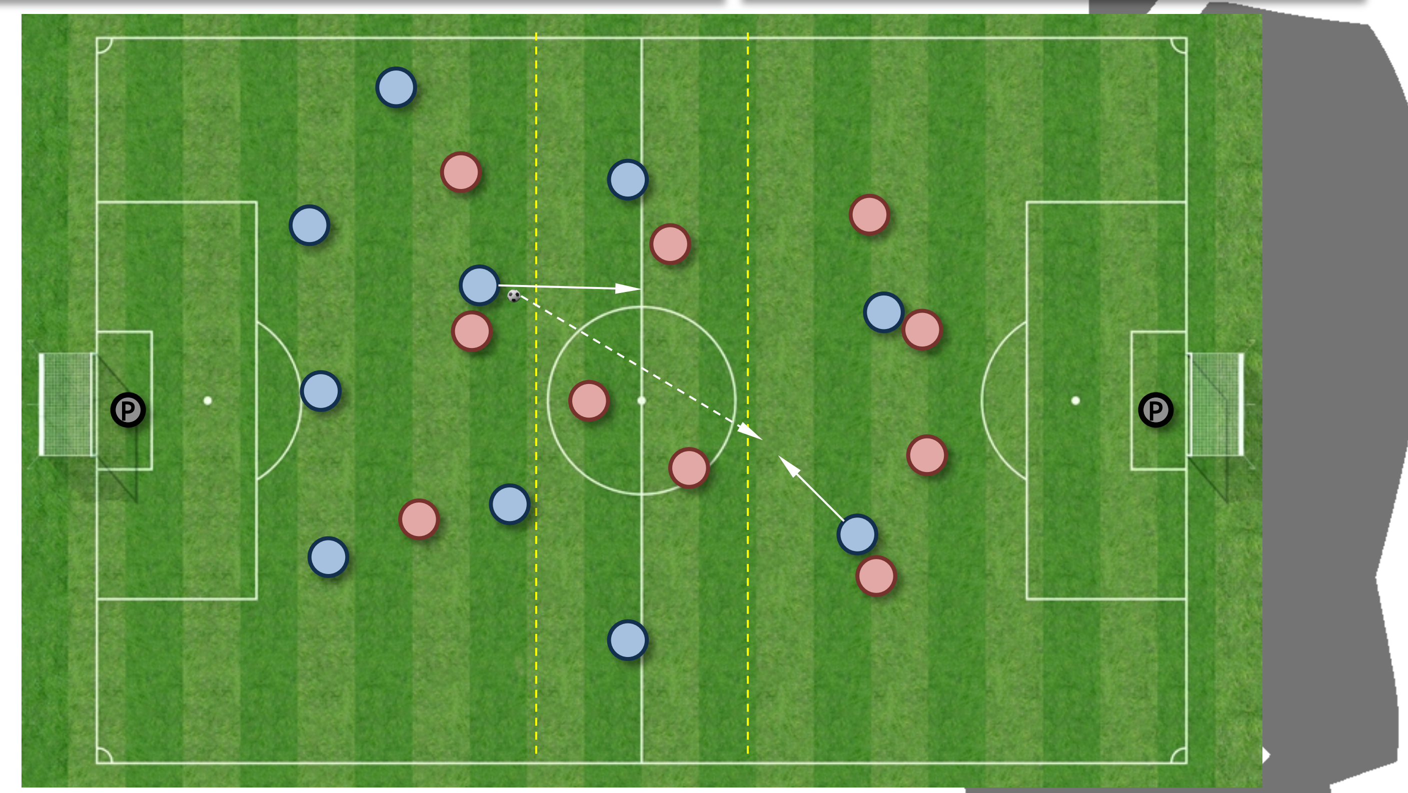
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Llegar lo más rápido posible a zona de finalización.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad en la presión.
- Velocidad de transición defensa-ataque y viceversa.
- Existencia de desmarques de apoyo y ruptura.
- Movimientos preparatorios de los delanteros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	20’
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	20’





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

La tarea se desarrolla en una mitad del terreno de juego, los jugadores se colocan en dos formaciones, los defensores en las zonas laterales de la portería y los jugadores de ataque se sitúan en 3 grupos como muestra el gráfico en el centro del campo. Salen 3 atacantes con un balón dirigiéndose a portería con la intención de hacer gol, en el mismo momento, salen dos defensas para intentar evitar la finalización. Tienen que dominar el juego 3x2 tanto por el centro como por las bandas. Los jugadores atacantes van rotando de posición en la línea del centro del campo.

OBJETIVOS

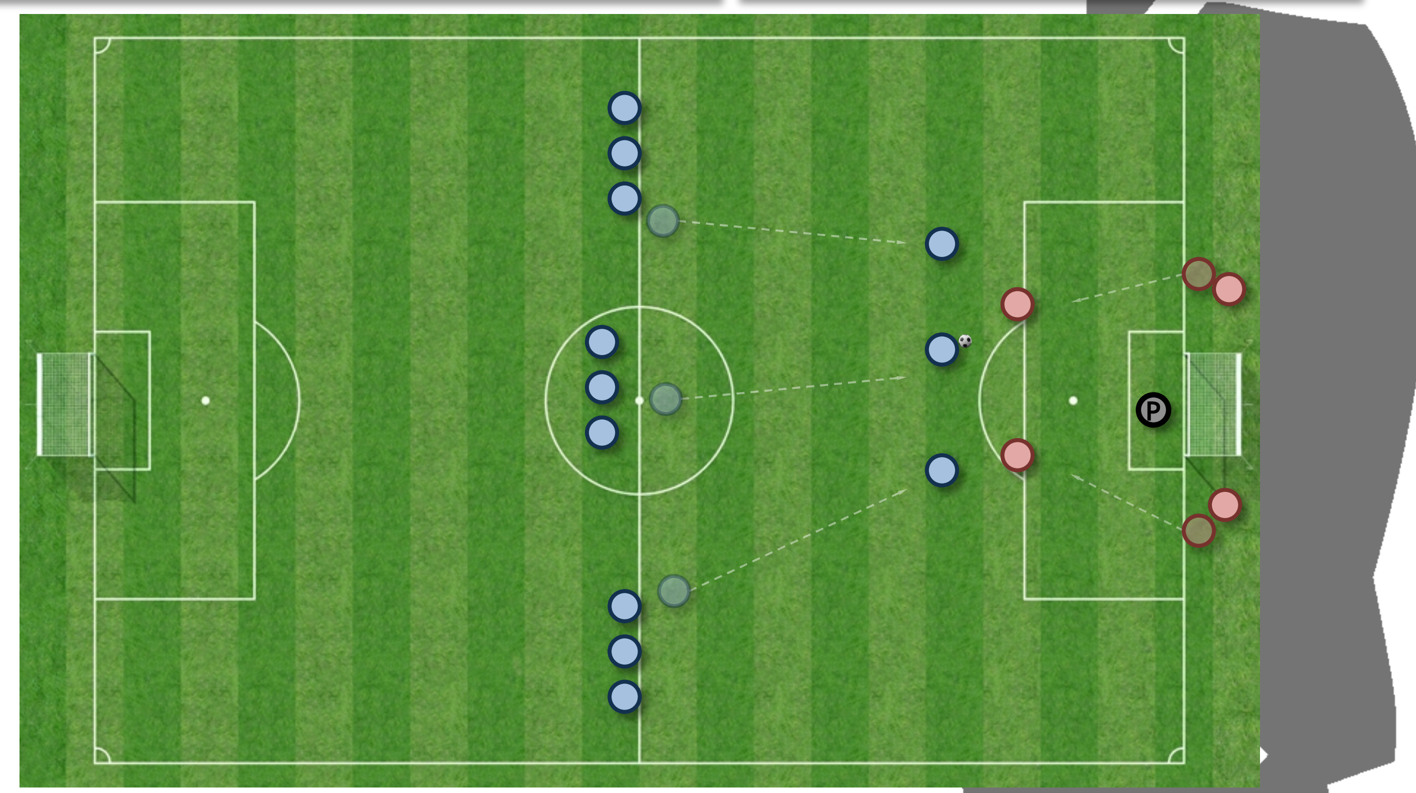
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Entrada. Interceptación
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Finalizar las jugadas en superioridad numérica
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión. Cobertura
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- No perder el balón.
- Desmarques continuos de los jugadores.
- Intentar finalizar las jugadas por en carril central.
- Posicionamiento de los defensores.
- No retroceder más de borde de área si los atacantes no han penetrado.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	15”
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	4
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	16’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se reparten los jugadores en tres equipos y se disputa un 3x3+3 en un espacio de 25x25 metros. La tarea consiste en mantener la posesión de balón dos de los equipos frente al tercero, de tal modo que al final se juegue un 6x3. Dos equipos asocian para la posesión del balón. En el momento que un jugador de un equipo pierde la posesión del balón, pasa a ser defensor frente a los otros dos y su equipo debe intentar recuperar el balón realizando un pressing intensivo tras pérdida. Se juega a dos toques. Gana el equipo que menos veces sea defensor (no se cuenta la vez del equipo que empieza).

OBJETIVOS

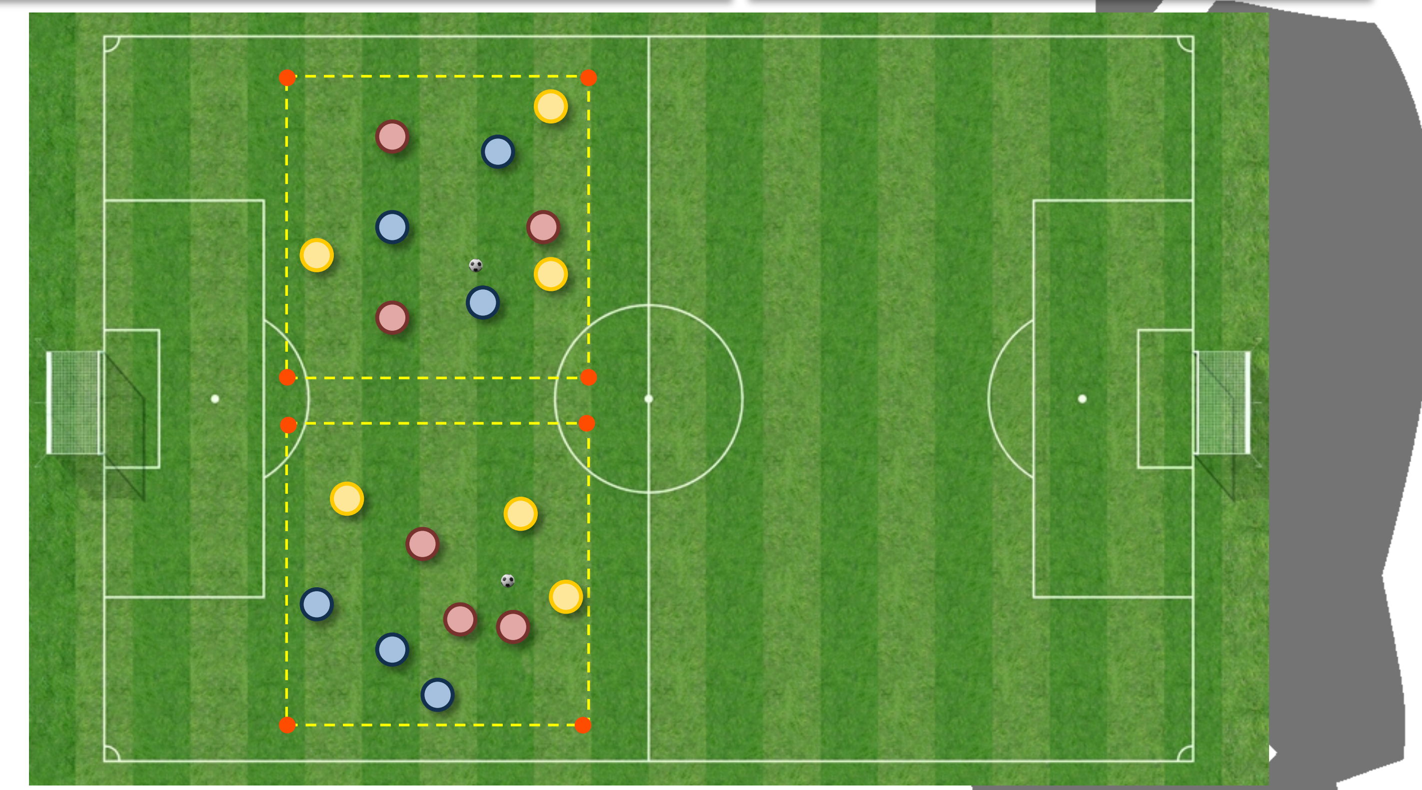
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Presión intensa al poseedor del balón tras pérdida.
	Medios Tácticos	Ayudas permanentes. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movimientos continuos de apoyo.
- Intentar romper la presión.
- No perder la posesión tras recuperación.
- Intensidad en la presión.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	7’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	24’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 3x3+2 comodines en un rectángulo de 30x20 metros, dividido a su vez en 2 subespacios. Cada comodín se posiciona en un subespacio. En el momento que en una parte del rectángulo el equipo poseedor de balón da 5 pases, deberá pasar a la otra parte del rectángulo y seguir jugando. Si conecta con los dos comodines sin que el otro equipo toque el balón, los comodines deben cambiarse de subespacio. Todos los jugadores tienen dos toques y los comodines sólo uno. Gana el equipo que más veces haga cambiar a los comodines.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Anticipación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Cambiar la orientación del juego.
	Medios Tácticos	Apoyos. Cambio de orientación. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Cambiar la orientación lo antes posible.
- Ejecutar un buen control orientado.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	4’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	2’
DURACIÓN TOTAL	36’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 11x11 en el campo de fútbol. En el centro del campo se encuentra delimitada una franja de 30 metros a la cual debe ir el balón tras el saque de meta. Los equipos deben disputar el balón y una vez tenga uno de ellos la posesión, deben descargar a los lados, evitando la aglomeración de gente. A partir de ahí se juega un partido con los principios del modelo de juego. Siempre que se produzca una interrupción del juego, se deberá iniciar desde saque de meta.

OBJETIVOS

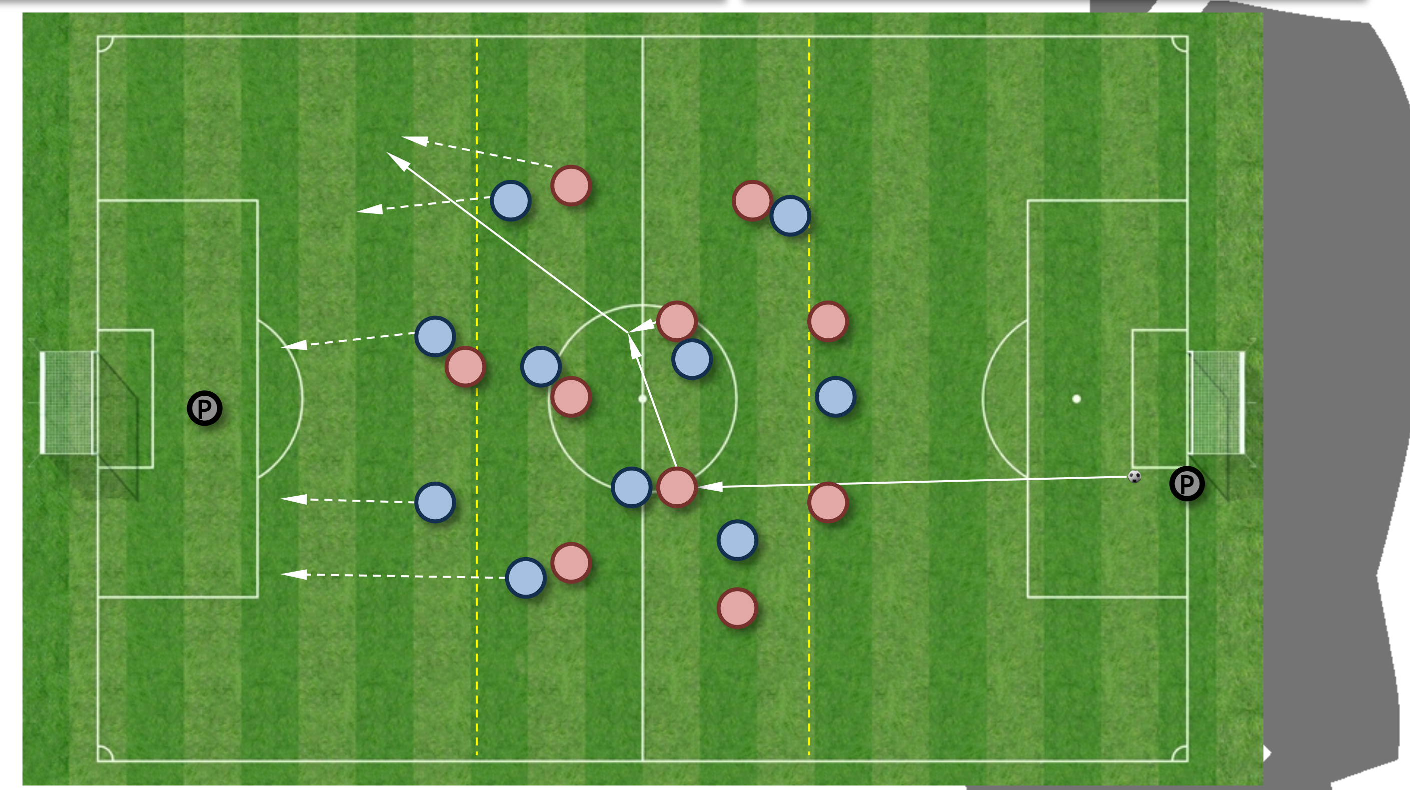
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Descargar a banda tras el inicio directo
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Disputa del balón aéreo.
- Posicionamiento para la segunda jugada.
- Amplitud una vez se controle el balón.
- Máxima atención y concentración.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	2’
DURACIÓN TOTAL	25’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un rondo 3x1 en un espacio de 5x5 metros. Los jugadores atacantes deben intentar dar siempre líneas de pase al compañero que tiene el balón ocupando los dos laterales del rondo que se encuentran más próximos al poseedor del balón. Dependiendo del nivel de los jugadores se puede comenzar con dos toques y reducir a uno para dar velocidad al juego.

OBJETIVOS

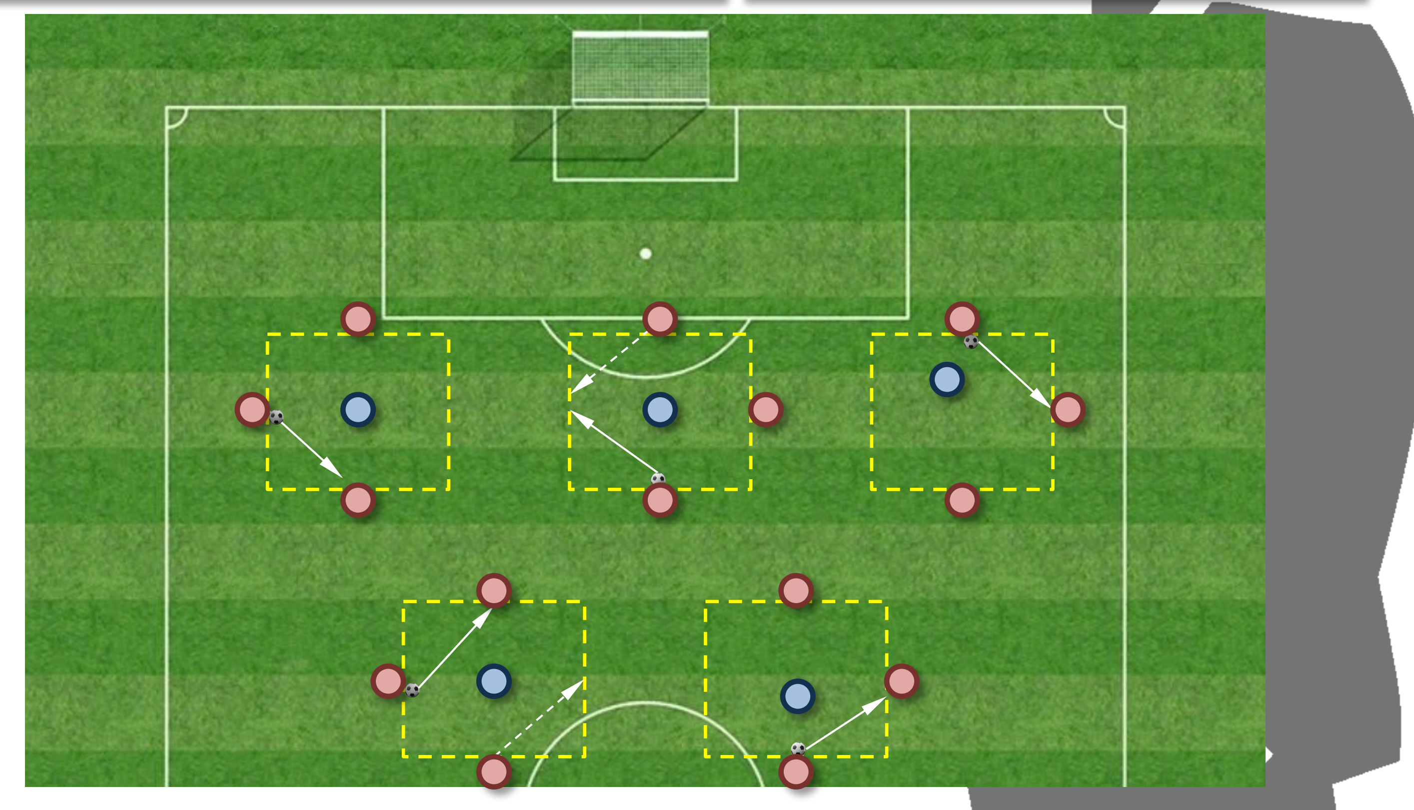
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Ofrecer siempre línea de pase al poseedor del balón
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Toma rápida de decisión.
- Orientación corporal del jugador.
- Ritmo en el juego.
- Comunicación de los compañeros de equipo.
- Intensidad defensiva del jugador del interior.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	10’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un rondo 4x2+1 comodín en un espacio de 8x8 metros intentando mantener la posesión de balón. Los cuatro atacantes permanecen en los laterales del cuadrado y dos defensores y el comodín juegan dentro. En el momento que uno de los poseedores del balón juegan con el comodín de dentro todos los de fuera tienen que intercambiar su posición con el jugador girando hacia su derecha. Se juega a dos toques y dependiendo del nivel de los jugadores puede pasar a uno aumentando el espacio a 10x10 metros.

OBJETIVOS

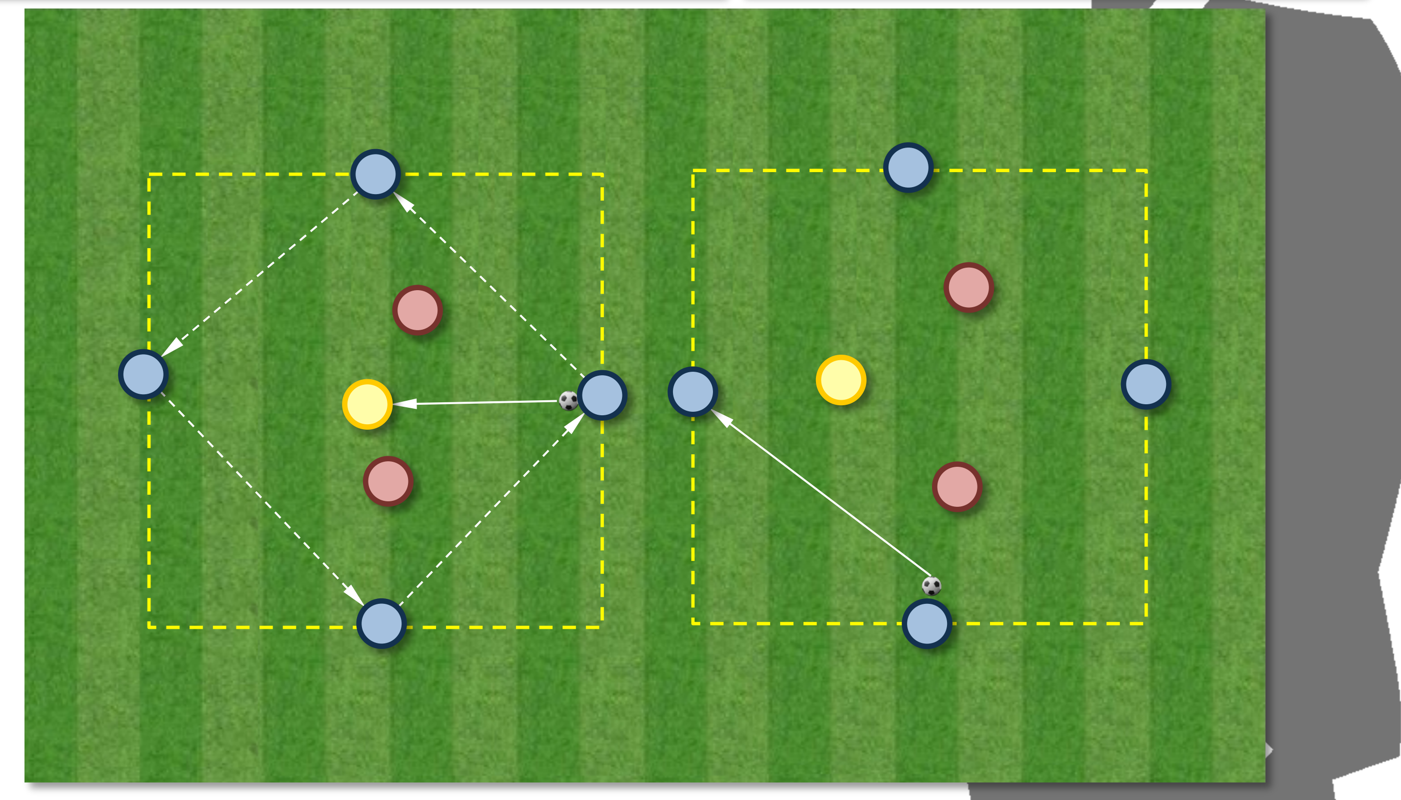
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarque. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador.
- Movilidad continua del jugador comodín.
- Intensidad en la presión.
- Toma rápida de decisión.
- Comunicación de los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	11’
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	11’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x3+1 comodín en un espacio de 12x16 metros dividido en dos subespcios de 12x8 metros. Mientras tanto, otro jugador del equipo defensor espera en el otro subespacio. Cuando los defensores recuperen el balón, lo enviarán al otro subespacio pasando ahora a ser atacantes y teniendo que ir tres jugadores a defender del otro equipo. Cada vez será un jugador el que descanse.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Ayudas permanentes. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Toma rápida de decisiones.
- Aprovechar al máximo el espacio.
- Intensidad en la presión para una pronta recuperación.
- Comunicación de los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	4’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	18’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 5x5 en una zona de 20x30 metros, otros 5 jugadores esperan en la zona contigua, una franja de 6 metros de ancho. Esta franja estará separada de la portería a 45 metros. Se empieza jugando la posesión 5x5. Uno de los equipos comienza con el rol de defensor. Cuando ese equipo consiga la posesión del balón, enviará un pase a los jugadores situados en la franja para ataquen hacia la portería, pudiendo hacerlo hasta en un máximo de 3 toques. El equipo que comenzó con la posesión del balón tiene la función de defender el ataque realizando la transición ataque-defensa. Tras cada repetición, los jugadores cambiarán de rol. El que comenzó manteniendo la posesión del balón pasa a ser defensor, el defensor a esperar en la franja y el que estaba en la franja a ser el que inicie con la posesión del balón. Gana el equipo que más goles anote en la transición.

OBJETIVOS

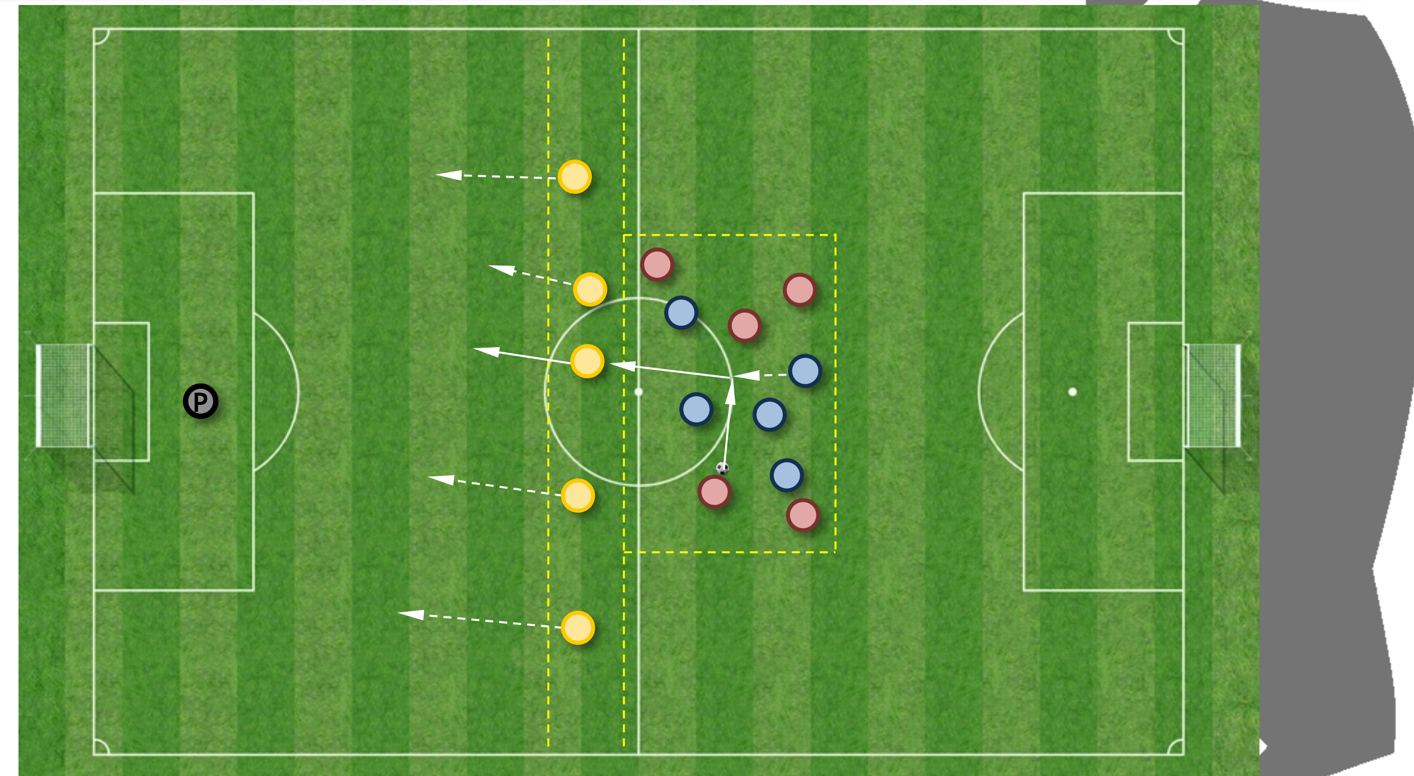
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Conducción.
	Defensivos	Interceptación. Entrada
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón. Mejora de las transiciones
	Medios Tácticos	Repliegue. Desmarque. Apoyo.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Ayudas constantes de los jugadores de ataque.
- Circulación rápida del balón.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.
- Velocidad de transición.
- Finalizar siempre la jugada

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	40” aprox
Nº REPETICIONES	6 (2x3)
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	3
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	18’ aprox



Scouting Pro

Curso de Análisis de Fútbol
Para Mentes Ganadoras



www.laacademiadelmister.com



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 5x5+1 en un cuadrado delimitado de 35 x 35 metros, en el que se marcan cuadro zonas de 5x5 metros colocadas como se ven en el gráfico. Para anotar un punto, los jugadores deberán recibir un pase estando fuera de los cuadrados, orientar el control hacia dentro y desde ahí dar un pase a un compañero. Gana el equipo que más goles anote.

OBJETIVOS

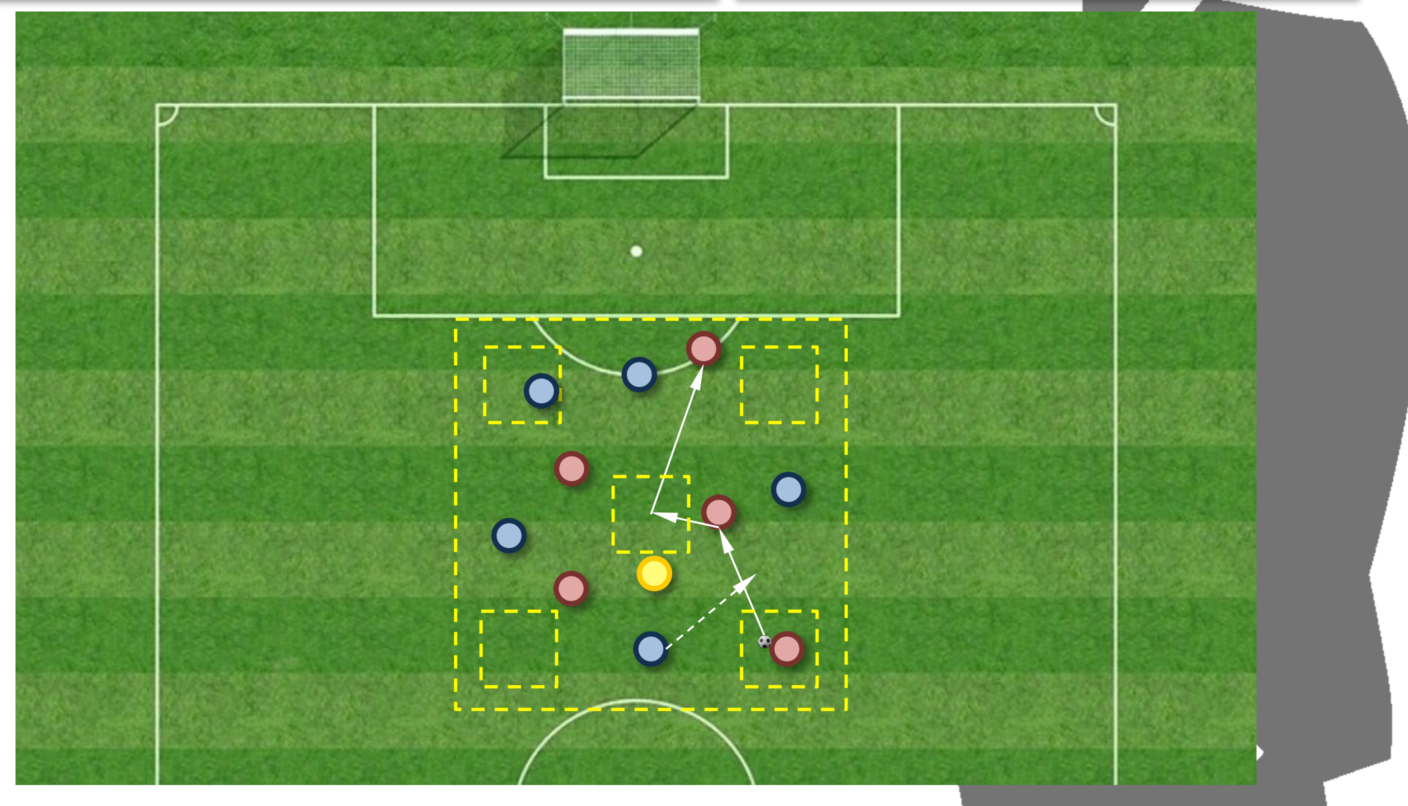
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Presión. Apoyo. Desmarques
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador.
- Importancia del control orientado.
- Dar soluciones al compañero
- Toma rápida de decisión.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.
- Comunicación de los compañeros

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	6’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	-
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x4+4 apoyos exteriores en un espacio del tamaño del área de penal. Dos equipos compiten dentro y uno permanece fuera haciendo de comodín en los fondos del cuadrante. Gana el partido el equipo que más goles anote en el tiempo de la repetición. En caso de victoria el equipo ganador se anotará 3 puntos y en caso de empate 1 punto para cada equipo. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

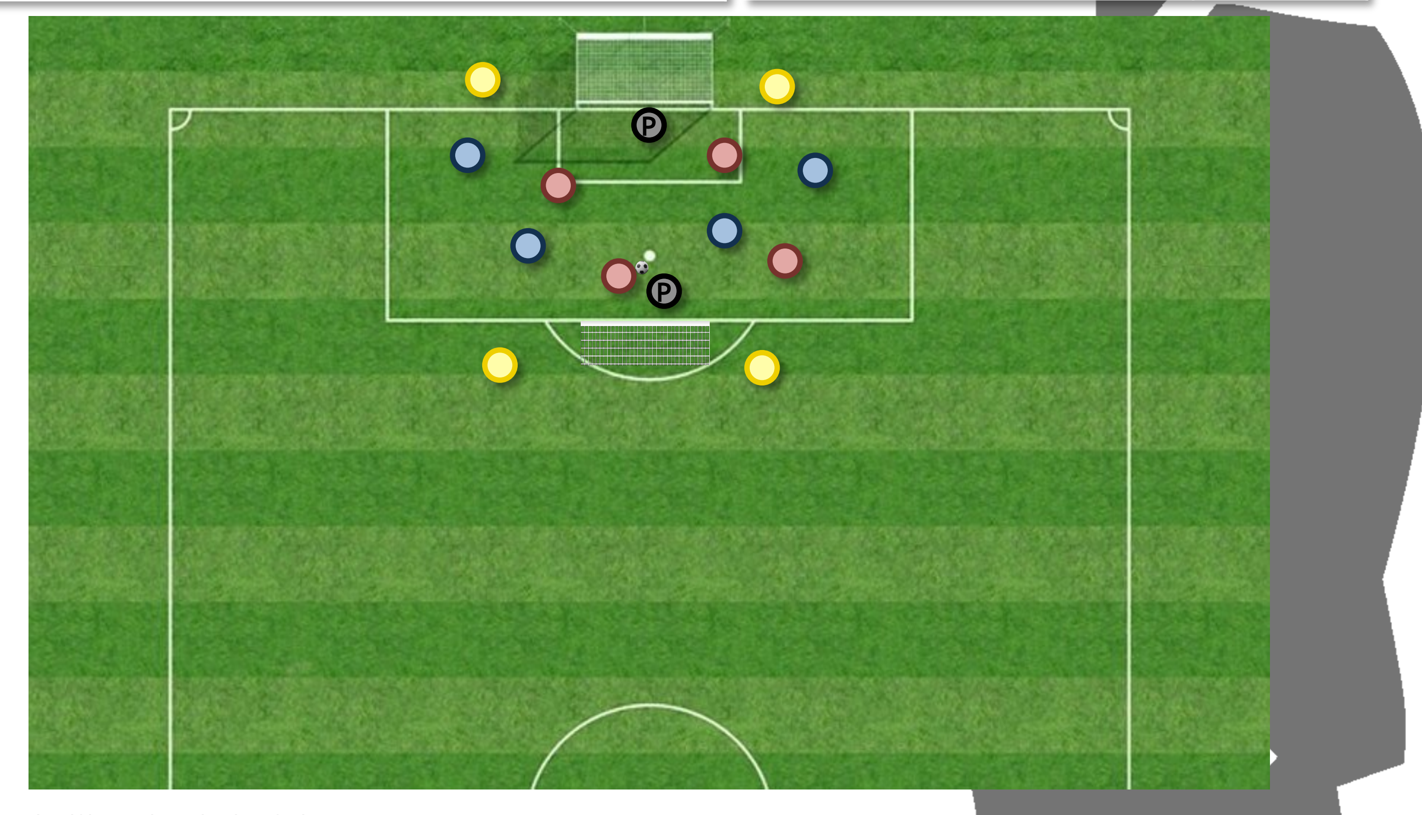
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro. Remate. Regate.
	Defensivos	Interceptación. Entrada. Despeje.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Finalización en espacios reducidos con rapidez.
	Medios Tácticos	Apoyo. Desmarques. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Importancia del control orientado.
- Movilidad continua en ataque.
- Buscar la finalización rápida.
- Bloquear tiros.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.
- Comunicación de los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	2’
Nº REPETICIONES	3 (2/1)
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	3
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	21’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 3x3 en un espacio de 30x15 metros dividido en 2 subespacios de 15x14 metros y una franja central de 2 metros. La disposición de los jugadores simula la de los dos mediocentros y el delantero. Se inicia con un 2x2 en uno de los subespacios en el que los dos jugadores del equipo que ataca (el otro espera en el otro subespacio) intentan llevar el balón al fondo del campo y pararlo ahí. Los dos jugadores del equipo defensor (el otro espera en la franja central) han de robar el balón. Cuando el equipo defensor robe el balón, iniciará la transición ofensiva hacia el otro espacio, con un jugador de los que se encontraba defendiendo y el de la franja central. El que pasa ahora a ser defensor, defenderá con el jugador que esperaba en ese campo y uno de los que atacaba, mientras que el tercero se posiciona en la franja. Cada vez que un equipo lleve el balón al final del espacio se anota un punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Entrada. Presión
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Mejorar la fase de transición defensa-ataque.
	Medios Tácticos	Apoyo. Desmarques. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador
- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Intensidad en la presión.
- Finalización rápida.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.
- Comunicación de los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	4’
Nº REPETICIONES	4
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 10x5+2 comodines en el interior de un espacio de 40x40 metros. El equipo defensor se sitúa en el interior (en el gráfico, el color naranja). Los otros dos equipos sitúan a 4 jugadores por fuera simulando la disposición de una línea defensiva y a 1 en el interior como mediocentro. Cada vez que un equipo atacante pierda la posesión del balón, deberá rápidamente intercambiar su rol con el equipo defensor. Cada vez que se den 12 pases, los dos equipos se anotan 1 punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio.

OBJETIVOS

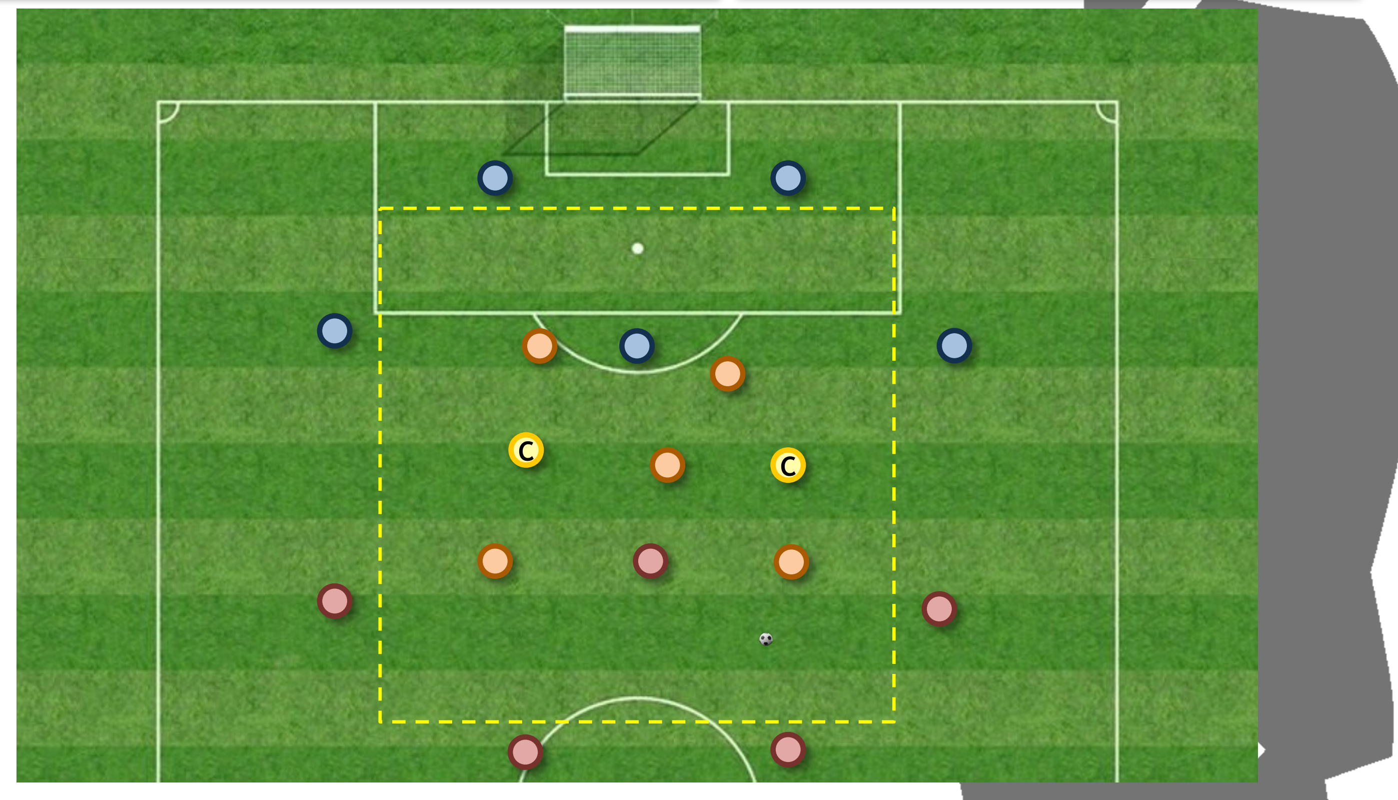
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Cambio rápido del estado mental ataque-defensa. Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores interiores.
- Orientación corporal del jugador.
- Importancia del control orientado.
- Intensidad en la presión.
- Toma rápida de decisión.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	8’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se hacen grupos de 6 jugadores en los que tres son atacantes y tres defensores. Los atacantes se posicionan en los vértices del triángulo y los defensas en los lados del triángulo. Cada uno de los atacantes tiene un balón. Los jugadores que no tienen balón realizan una defensa semipasiva. A la señal, cada jugador con balón se dirigirá hacia el otro pivote regateando al compañero que se encuentra haciendo de defensa. Cuando se completen 10 vueltas al triángulo cambiamos de rol, los que ejercían de defensas pasan a tener el balón y viceversa.

OBJETIVOS

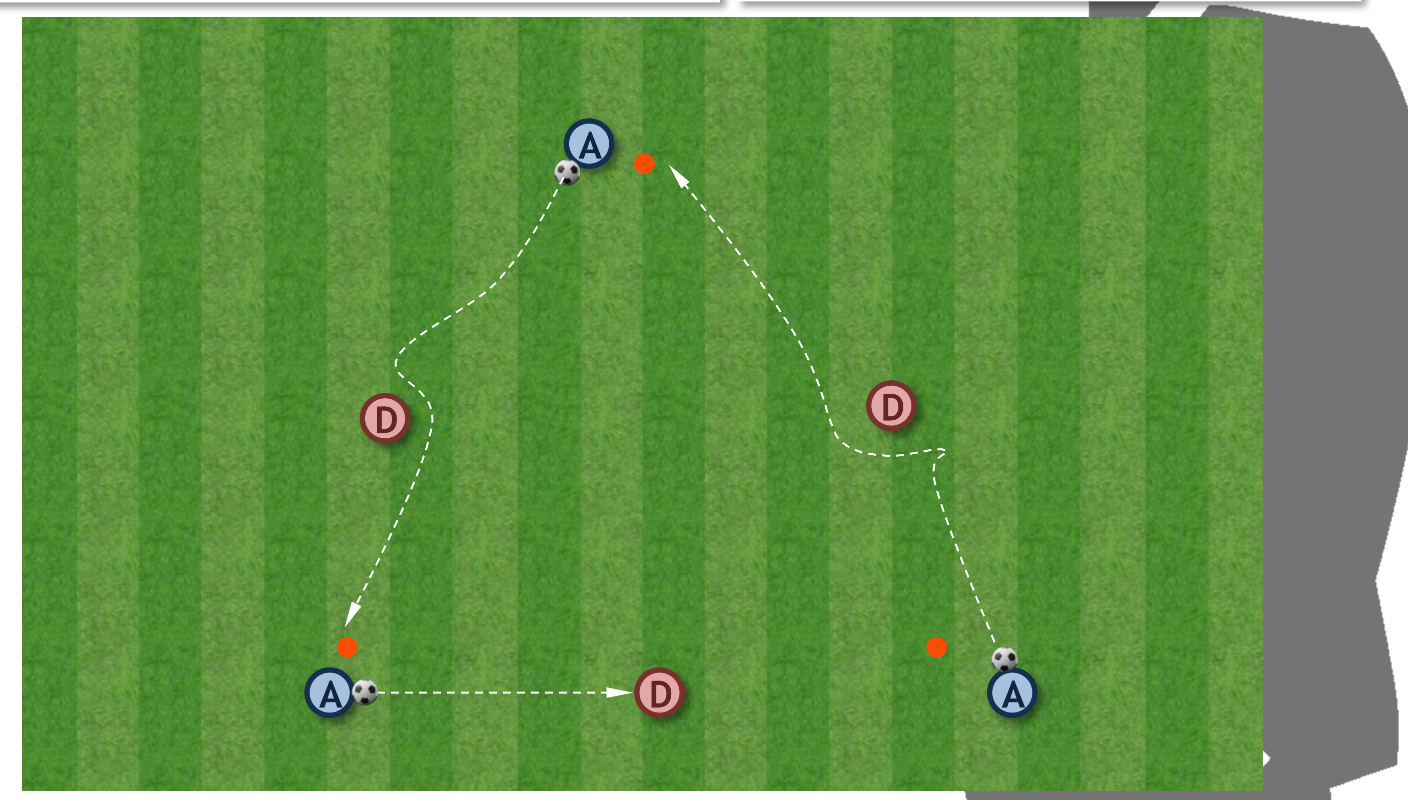
TÉCNICOS	Ofensivos	Conducción. Regate.
	Defensivos	Entrada. Temporización.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Progresar en el campo.
	Medios Tácticos	--
SOCIAL	Confianza en sí mismo.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Velocidad del regate.
- Uso de las dos piernas.
- Variedad en los regates.
- Posicionamiento del cuerpo para la entrada.
- Temporizar la entrada.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10 vueltas
Nº REPETICIONES	2 (1A/1D)
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	16’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 3x3 en un espacio de 30x15 metros divido en dos subespacios de 15x15 metros. En esta tarea se intenta mejorar la relación de los jugadores del centro del campo con el delantero. Los comodines se sitúan en los fondos del espacio, simulando a centrales y delanteros. Cada equipo ataca siempre hacia el mismo fondo del campo. Un equipo anota un punto cuando consigue parar el balón en la línea de fondo tras recibir el balón del comodín que está situado en esa línea de fondo. Para que el punto sea válido, un jugador del equipo que ha anotado gol deberá permanecer en el subespacio contrario a donde se consiguió gol. Gana el equipo que más goles anote.

OBJETIVOS

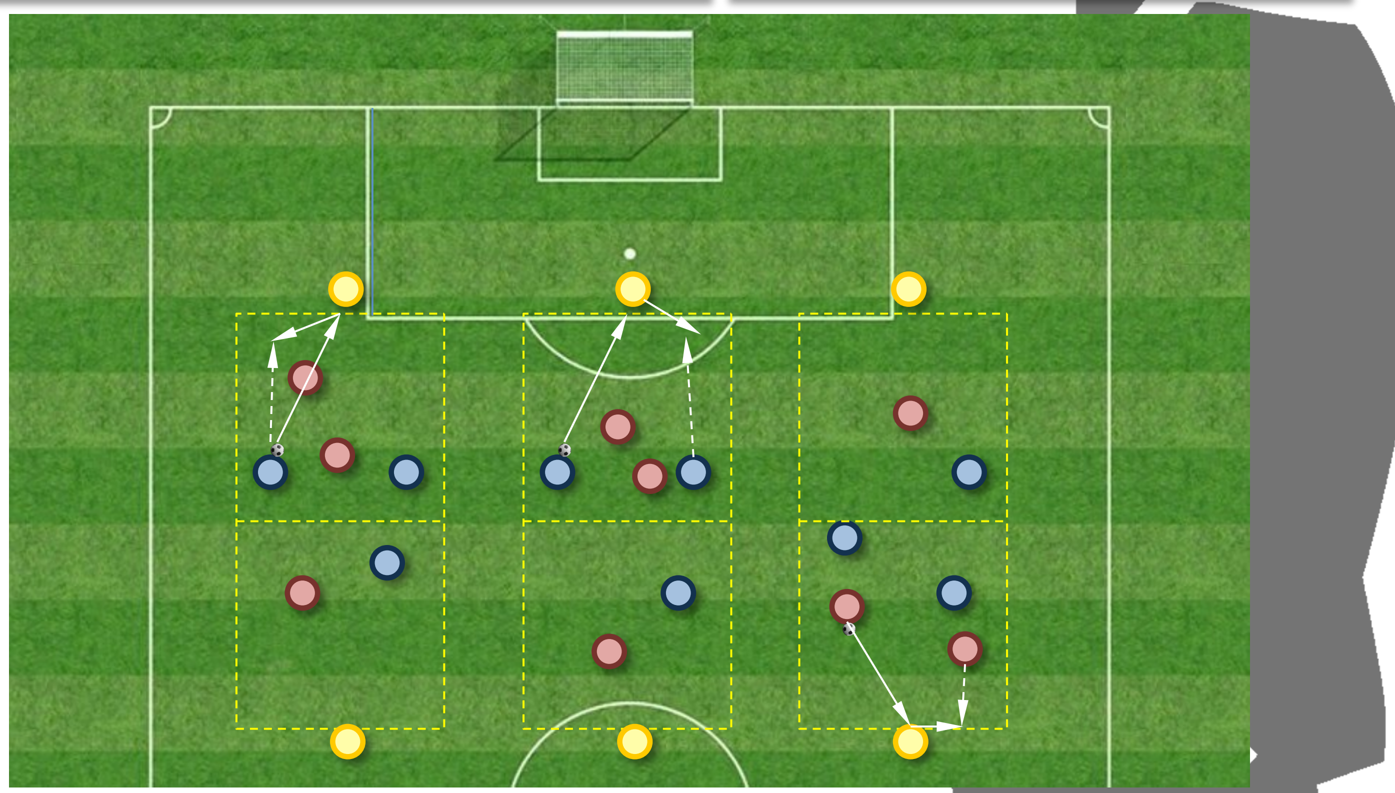
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Pared.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Mejorar la incorporación de los centrocampistas a zona de finalización
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal.
- Movilidad constante de los jugadores de ataque.
- Coordinación de movimientos.
- Intensidad en la presión.
- Evitar líneas de pase interiores.
- Comunicación entre compañeros.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	4’
Nº REPETICIONES	-
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	-
Nº DE SERIES	4
DESCANSO ENTRE SERIES	1´
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox.





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 5x3 en medio campo. Comienza el ejercicio con una circulación en zona 3 de los jugadores atacantes. Cuando el balón llega al carril lateral, el jugador de esta zona realiza un centro al área. En el momento en que el balón entra en el carril, salen tres defensores desde la línea de fondo, uno para evitar el centro, y dos para marcar a los jugadores de remate, orientándose correctamente para ver balón-jugador. Se trabaja de forma específica por posición.

OBJETIVOS

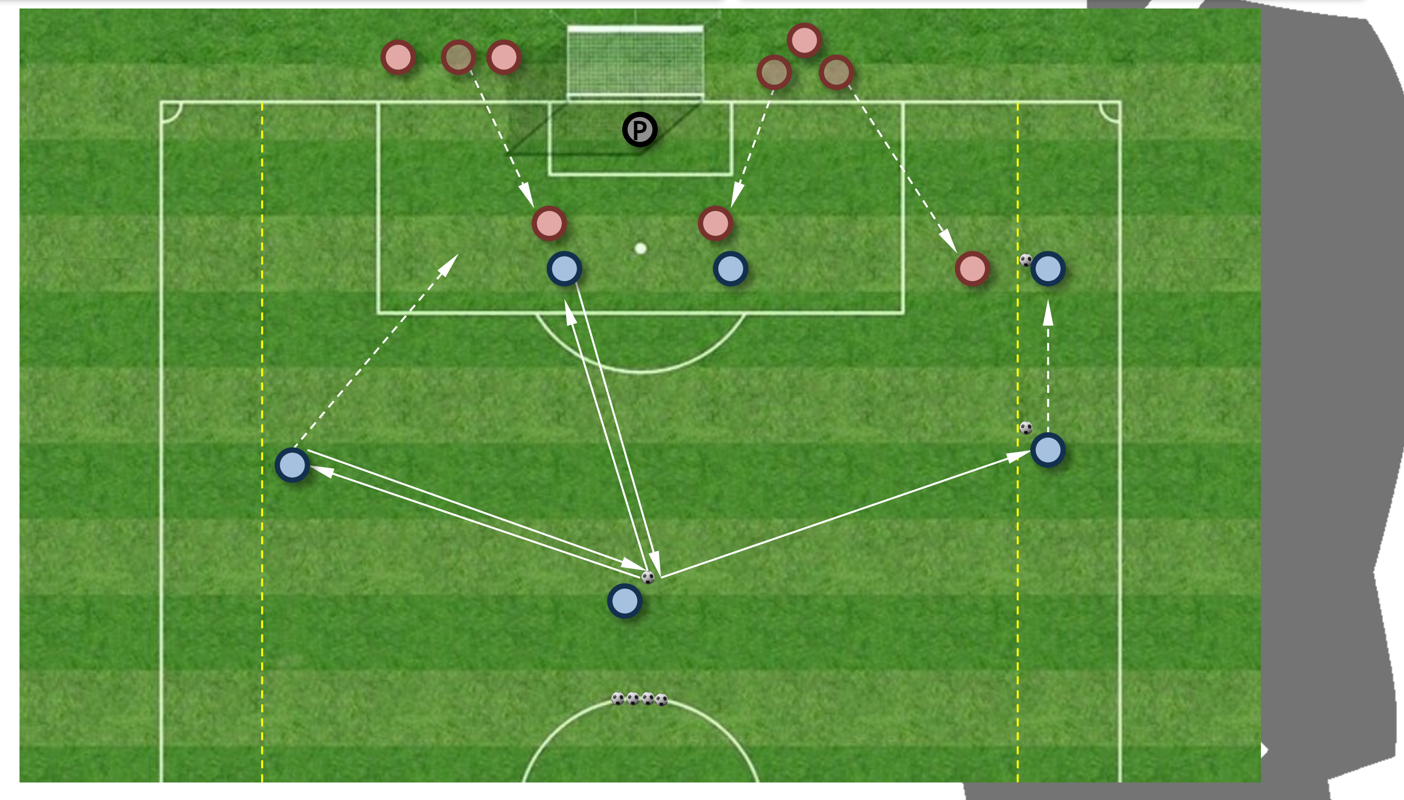
TÉCNICOS	Ofensivos	Control. Pase. Remate.
	Defensivos	Anticipación. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Defensa de centros laterales al área.
	Medios Tácticos	Desmarque. Marcaje.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Correcta orientación corporal del defensa.
- Intensidad en el marcaje.
- Buscar la anticipación al delantero.
- Atención al centro al área del jugador diestro o zurdo.
- Comunicación de los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10'
Nº REPETICIONES	--
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	-
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	2´
DURACIÓN TOTAL	20´





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 6x4 en un espacio de 40x30 metros. Uno de los equipos está formado por el portero y los jugadores más defensivos y otro por los jugadores más ofensivos. Cada uno de los grupos se encuentra realizando pases con movilidad. A la señal del entrenador, cuatro de los jugadores del equipo formado por los atacantes deberán ir a robar el balón a los defensas, para cuando lo hagan, atacar la portería. El equipo tiene 1 minuto para robar el balón y 1 minuto para atacar la portería adversaria. Cada vez que los atacantes vayan a robar el balón, descansarán dos distintos. Si los atacantes roban balón y consiguen gol se anotan un punto. Si roban y no anotan el punto no será para nadie. Y si los defensas mantienen la posesión del balón, el punto será para los defensas. Gana el equipo que más goles anote. En la segunda serie se intercambian los roles.

OBJETIVOS

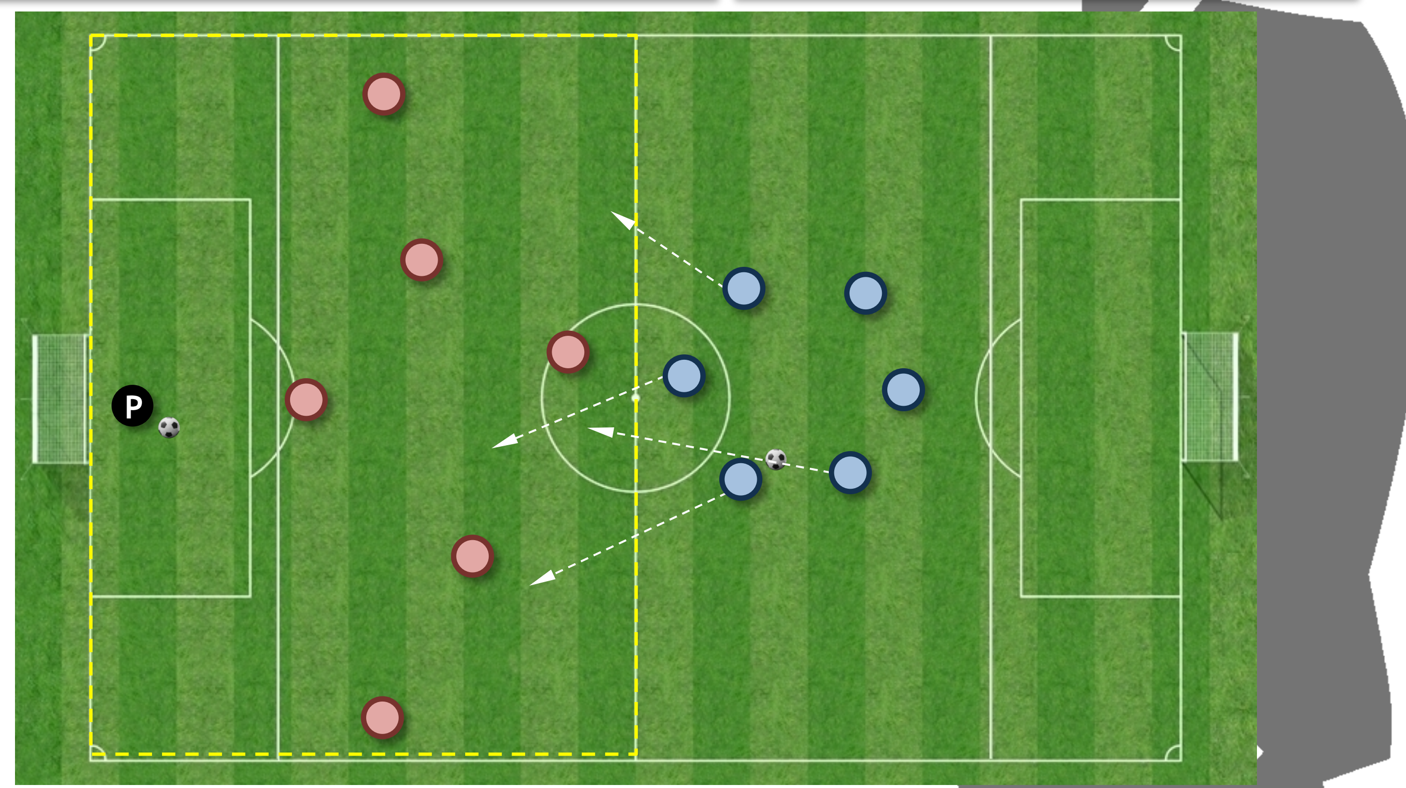
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón. Actitud en la presión.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión.
SOCIAL	Buscar la confianza y serenidad en situaciones de peligro.	
VOLITIVOS	Cambio rápido del estado mental ataque-defensa. Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador.
- Importancia del control orientado.
- Percibir antes de ejecutar.
- Manejo de ambas piernas.
- Intensidad en la presión.
- Toma rápida de decisión.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	2’ máx
Nº REPETICIONES	6
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	15”
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	1’
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un rondo 5x2 en un rectángulo de unas dimensiones de 12x9 metros. El jugador situado en el centro debe robar el balón. Uno de los fondos del rectángulo debe quedar siempre libre, lo que obligará a la movilidad constante de los jugadores para crear líneas de pase constante y ofrecer ayudas permanentes al compañero. El jugador que pierde la posesión del balón pasa a ser defensor, saliendo el que más tiempo lleve en el interior del rondo.

OBJETIVOS

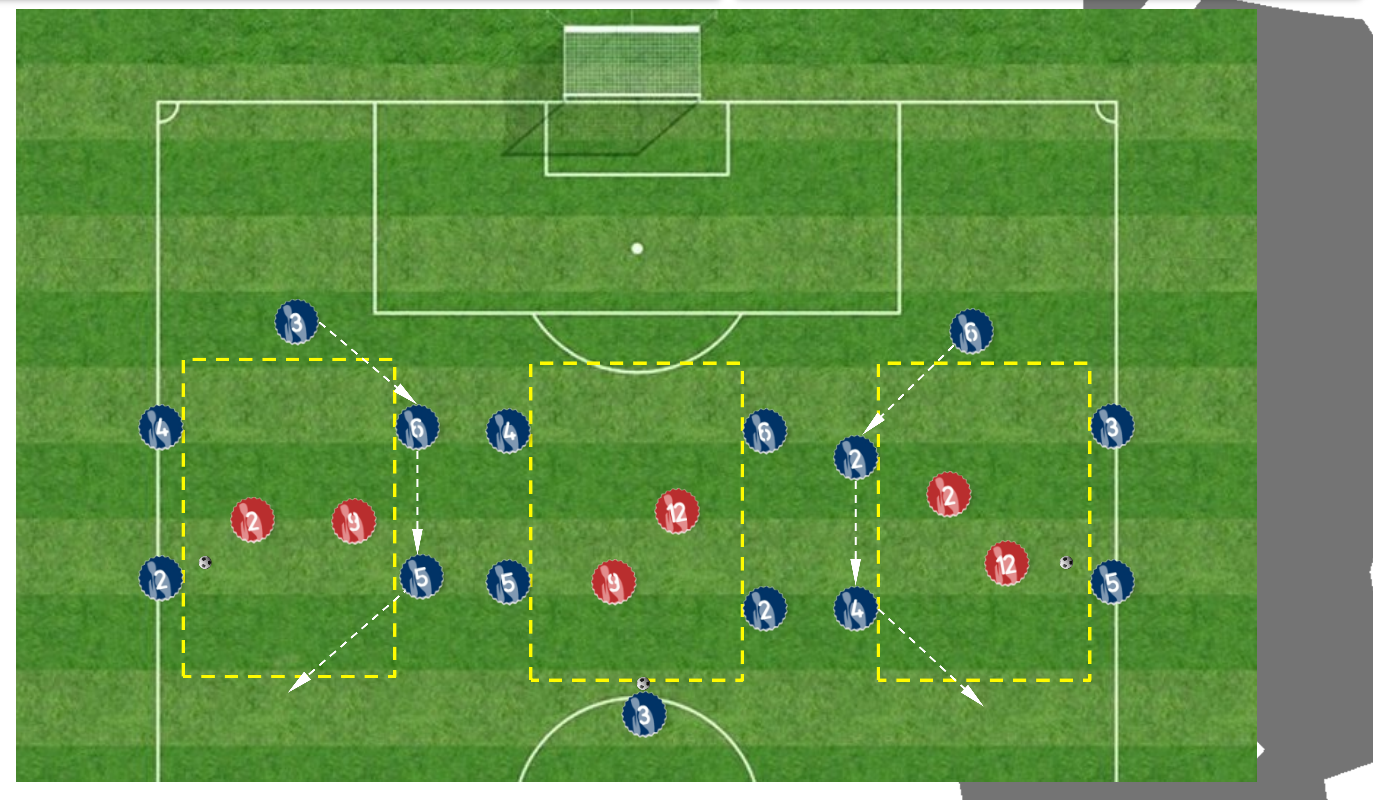
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Ayudas permanentes.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador.
- Toma rápida de decisión.
- Movilidad continua de los jugadores exteriores.
- Comunicación de los compañeros
- Velocidad al juego.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	12’





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x4+4 jugadores exteriores en un cuadrado de 25x25 metros. Los jugadores exteriores son dos de cada equipo. Cada vez que un jugador en posesión del balón juega con un compañero que se encuentra en un lateral fuera del cuadrado se debe producir un cambio de posición por el cual, el jugador que estaba dentro pasa fuera y viceversa. Cuando se produzcan dos cambios consecutivos, uno de cada lado, el equipo se anota un punto. Gana el equipo que más goles anote al final del ejercicio.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Buscar la movilidad continua de los jugadores de línea media.
	Medios Tácticos	Apoyo. Ayudas Permanentes. Presión. Marcaje.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Orientación corporal del jugador.
- Toma rápida de decisión.
- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Ocupar racionalmente el espacio
- Comunicación de los compañeros.
- Velocidad al juego.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5’
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	-
DURACIÓN TOTAL	20’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x4 en una banda en un espacio de 15x20 metros. Cuando uno de los equipos de un número de pases determinado por el entrenador, deberá sacar el balón del espacio, jugando con el comodín que se encuentra en la posición de mediocentro. El mediocentro deberá continuar la circulación hacia el jugador que se encuentra en la posición de extremo. En el momento que el mediocentro dé el pase al extremo, un jugador del equipo en posesión del balón de los que se encuentra en el rectángulo, junto con el mediocentro comodín, irán a zona de remate, para recibir el envío del extremo. Este centro será defendido por un jugador de los que no tenía la posesión del balón en el rectángulo. Un gol es un punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final del ejercicio. Realizar el ejercicio por ambas bandas.

OBJETIVOS

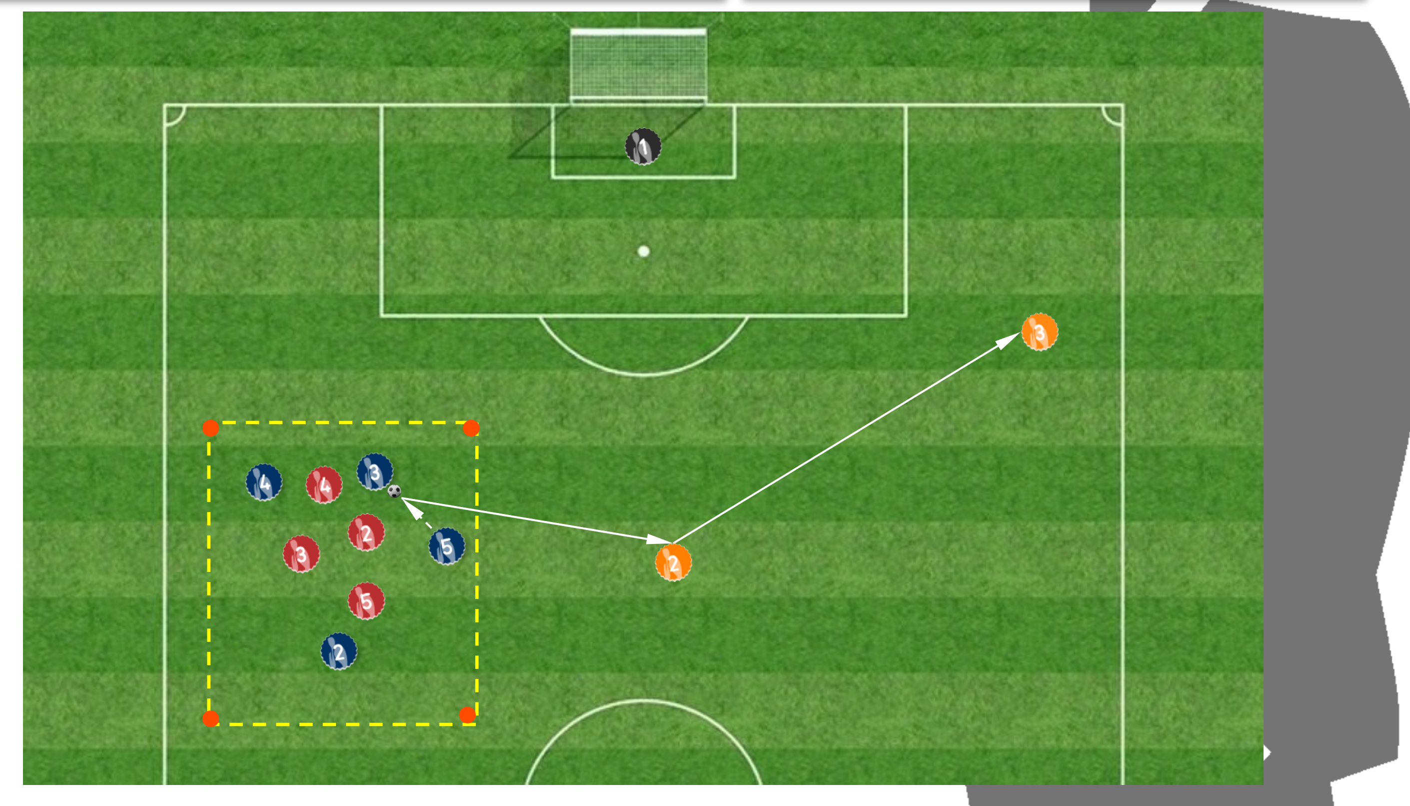
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Remate.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Cambiar la orientación del juego rápidamente
	Medios Tácticos	Cambio orientación. Desmarque. Ayudas permanentes. Marcaje.
SOCIAL	Establecer en el grupo una forma entendida en estas acciones para un beneficio mutuo.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores en posesión del balón.
- Salida de balón al centrocampista óptima.
- Orientación corporal del centrocampista.
- Máxima intensidad en los pases.
- Desmarques en zona de remate.
- Posicionamiento del portero en los centros al área.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2 (1 por banda)
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	22’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x2 en un espacio de 15x15m con una línea que lo divide en dos subespacios. Los 6 jugadores están divididos por parejas y se sitúan una en cada subespacio como atacantes y la tercera como defensor, con un jugador en cada uno de los subespacios (como muestra el gráfico). Se juega una posesión en la cual los jugadores que están actuando como defensas deben robar el balón. Cuando lo hagan, la pareja que perdió la posesión pasa al interior a robar, un jugador en cada subespacio, y la que era defensa se convierte en atacante situándose en el subespacio que queda libre. Se limitarán los toques en función del nivel del equipo.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón. Presión tras pérdida.
	Medios Tácticos	Apoyos. Ayudas permanentes. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Importancia del control orientado.
- Intensidad en la presión.
- Manejar la superioridad numérica en espacios reducidos.
- Toma rápida de decisiones.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa y viceversa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	10’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 7x7 en un campo de fútbol 11 dividido en dos mitades. Cada campo cuenta con una portería grande y otra pequeña. Se coloca un portero en cada una de las porterías grandes. El equipo con posesión de balón debe hacer gol en la portería grande más cercana o, para facilitar la toma de decisión en el futbolista, se permite cambiar de campo y atacar la portería pequeña. Para que dicho cambio sea válido, el equipo con posesión debe dar salida de balón por banda, ocupando los carriles laterales. Si el equipo defensor roba en el área alrededor de la portería pequeña atacará esta y si lo hace fuera cambiará de zona pasando por la zona de banda delimitada.

OBJETIVOS

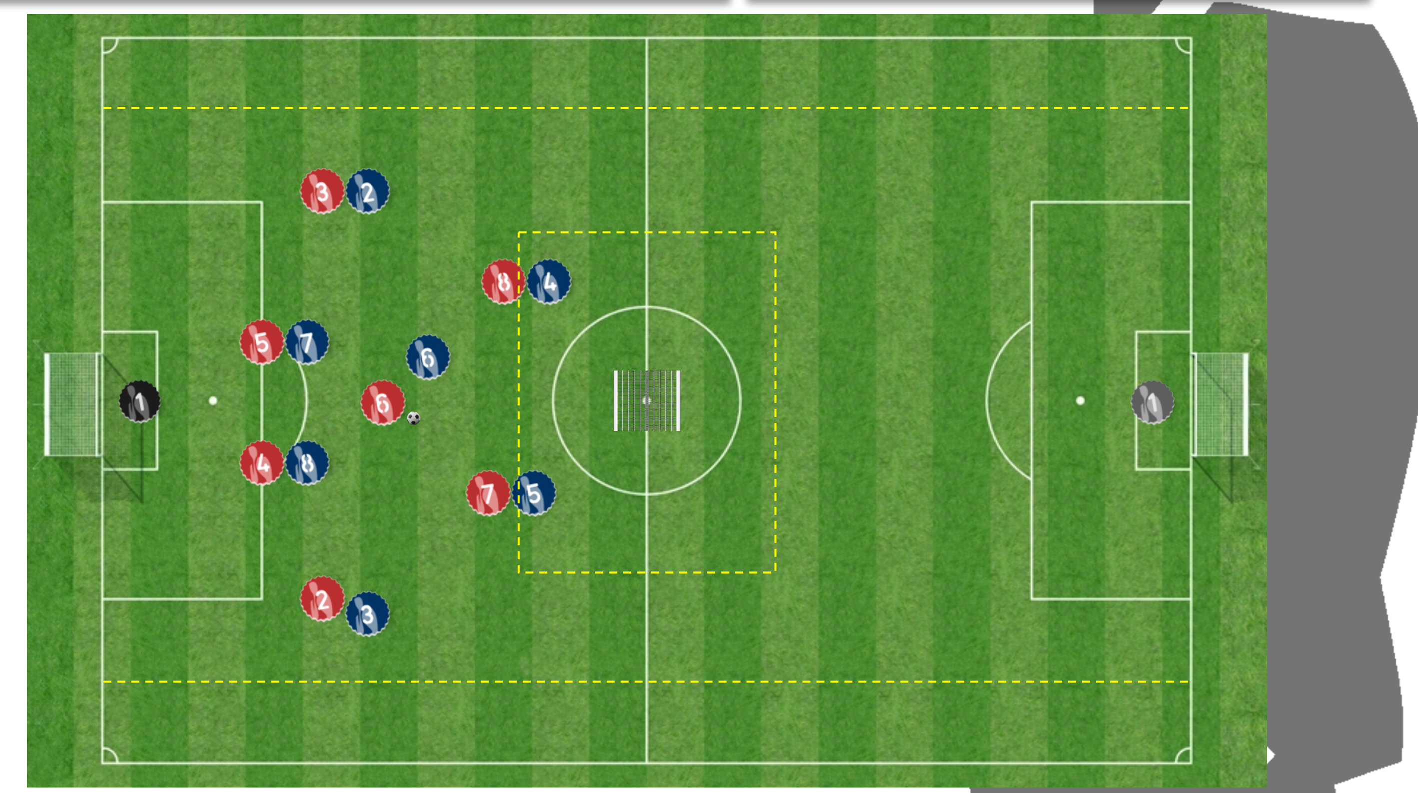
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Remate. Tiro.
	Defensivos	Entrada. Interceptación. Despeje
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Inicio de la transición por banda.
	Medios Tácticos	Todos los medios tácticos.
SOCIAL	Mejora la toma de decisiones.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Toma rápida de decisiones.
- Intensidad en la presión.
- Movilidad del jugador que ofrece salida por banda.
- Velocidad en las transiciones defensivas y ofensivas.
- Comunicación entre los futbolistas.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	25’
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	25’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 7x7 en la franja de 30 metros situada en el centro del campo de fútbol. En la zona central se colocan 4 porterías de 2 metros cada una como se puede ver en el gráfico. Los equipos juegan una posesión en la que deben anotar gol en las miniporterías. Además, el equipo poseedor del balón deberá estar atento a las indicaciones del entrenador ya que este, en cualquier momento de la tarea, dirá el nombre de una de las porterías en la cual deberán atacar el equipo en posesión del balón y el otro tendrá que evitar la transición. Existe fuera de juego en la fase de transición. Cada gol en la miniportería es 1 punto. Los goles en las porterías con porteros valen 2 puntos.

OBJETIVOS

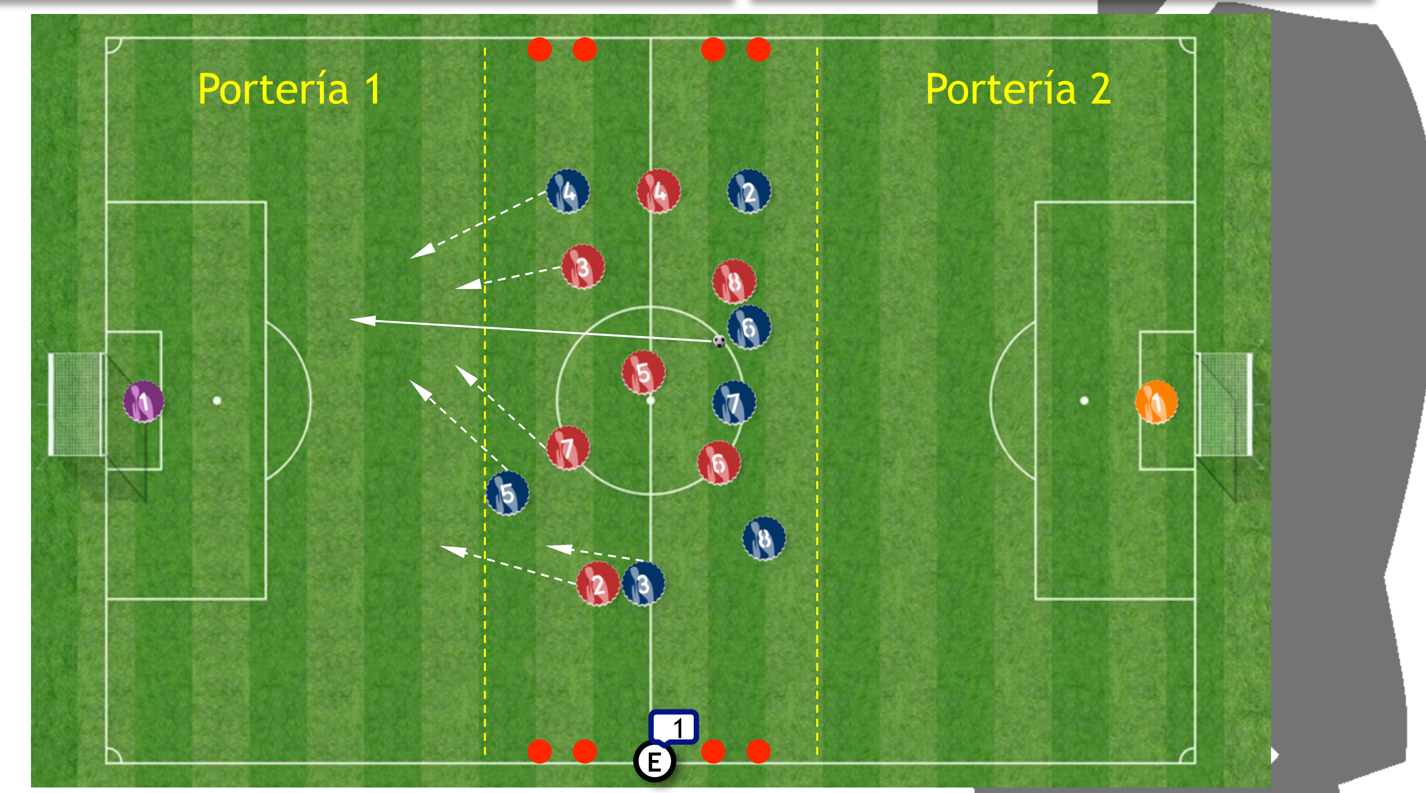
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro. Desmarque
	Defensivos	Entrada. Interceptación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Transiciones ofensivas y defensivas
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Mejora la toma de decisiones.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Intensidad en la presión.
- Existencias de desmarques de ruptura en la transición.
- Toma rápida de decisiones.
- Importancia del control orientado.
- Velocidad en las transiciones defensivas y ofensivas.
- Comunicación entre los futbolistas.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10’
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	--
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	21’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se realiza el siguiente circuito físico-técnico:
1. Zigzag con balón y pase a 2. Salto de vayas y sprint hasta cono y colocarse.
2. Velocidad de cono a cono para recibir balón de 1, girar y pase en profundidad a 3. Ir a 3 en carrera.
3. Salto en aros, uno con cada pie e ir en velocidad a recibir el pase de 2, centrar a 4. Ir a 4 en carrera.
4. Entrar en velocidad a rematar el centro de 3. Ir a 5 en carrera.
5. Zigzag con balón, sprint hasta cono y pase a 6, realizar zigzag ahora sin balón y terminar en velocidad.
6. Controlar el pase de 5 y conducir hasta cono, dar pase a 7 e ir allí en velocidad.
7. Controlar el pase de 6 y conducir hasta la pica donde realizar regate llegar al fondo y centrar a 8.
8. Entrar en velocidad a rematar el centro de 7. Ir a 1 en carrera.

OBJETIVOS

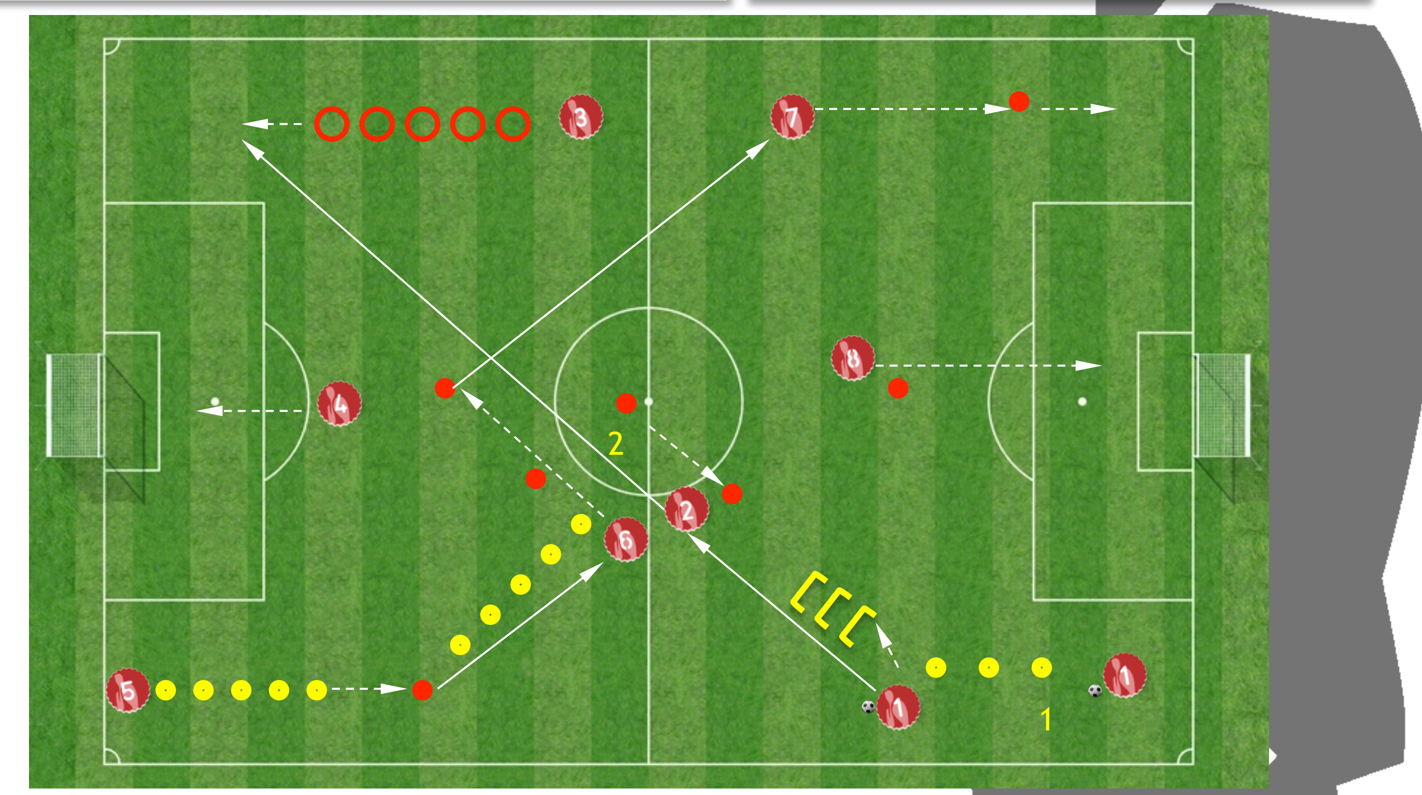
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro. Remate. Conducción
	Defensivos	--
TÁCTICOS	Principios Tácticos	--
	Medios Tácticos	--
SOCIAL	--	
VOLITIVOS	Adaptación a los esfuerzos establecidos	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Correcta ejecución de los ejercicios físicos.
- Realizar el ejercicio a la intensidad propuesta.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	15’
Nº REPETICIONES	-
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	-
Nº DE SERIES	-
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	15’ aprox





DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x2 y un 6x4 en un espacio de 50 metros x ancho del campo. El espacio se divide en Zona 1, de 15 metros de ancho y en Zona 2, de 35 metros. Los jugadores se sitúan como muestra el gráfico. El balón empieza en posesión de los cuatro defensas de zona 1. Estos empiezan a circular de lado a lado, teniendo que ir los delanteros a la presión. Cuando los delanteros no lleguen a presionar a uno de los laterales, este pasará conduciendo a la otra zona, siendo acompañado por el otro lateral. De este modo, ahora se juega un 6x4 en zona 2 con el objetivo de hacer gol en la portería. Si cuando se está jugando en zona 1, los delanteros recuperan el balón pueden hacer gol. Si jugando en zona 2, los defensas recuperan el balón, pueden pasarlo a los delanteros para que jueguen un 2x2 en zona 1 hasta la llegada de los defensores que antes se incorporaron. Gana el equipo que más goles consiga.

OBJETIVOS

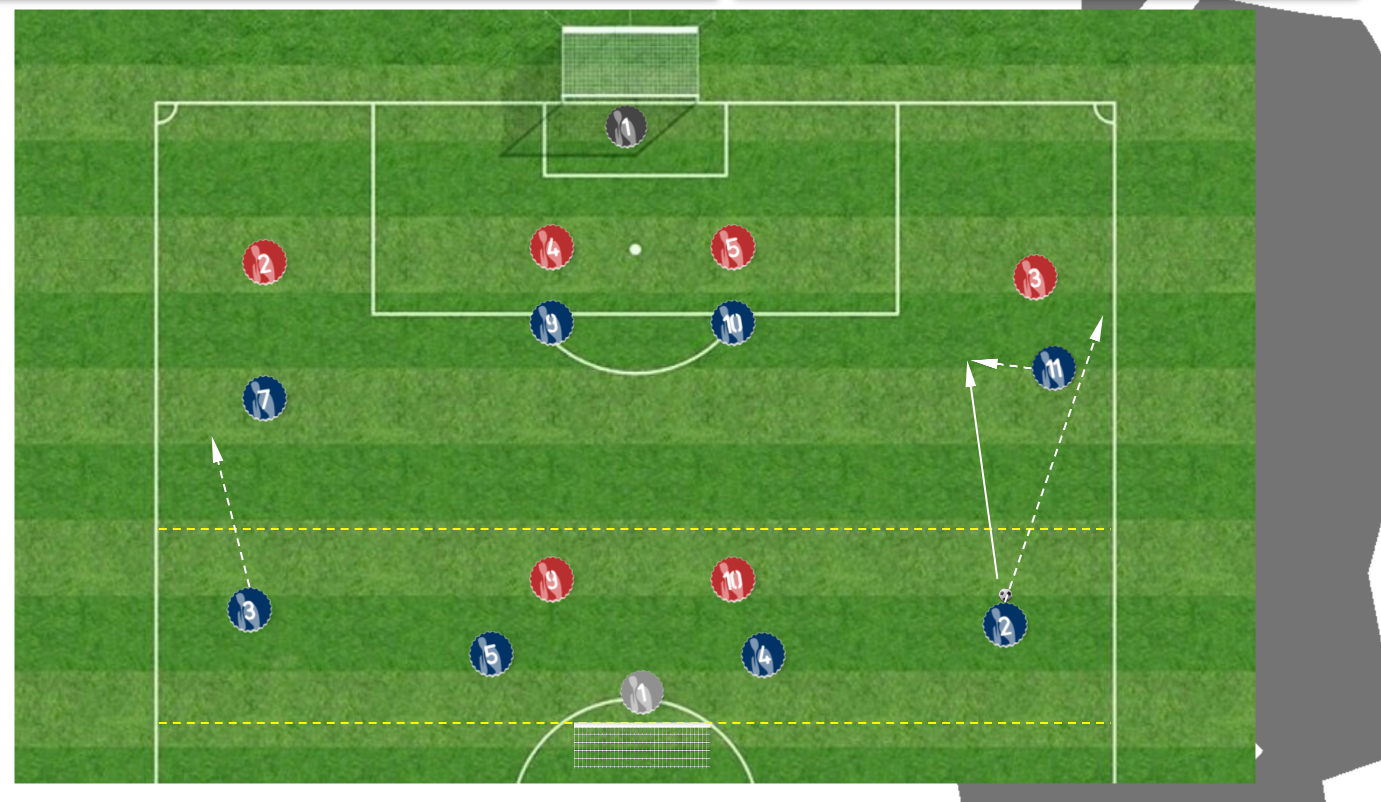
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Trabajo 1ª línea de presión. Transición defensa-ataque.
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones coordinada con los compañeros.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones generadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad en la presión de la 1ª línea.
- Velocidad en la circulación de balón.
- Desmarques continuos en zona de finalización.
- Velocidad en la transición tras el robo.
- Repliegue rápido tras pérdida.
- Finalizar lo antes posible la transición.
- Velocidad de cambio del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	5’
Nº REPETICIONES	4’
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1’
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	24’ aprox



La Libreta del Mister™

Un proyecto de Adrián Espárraga